गाँधी का सोना
अष्टम भाग
ज्ञान धाम पटना-3

गाँवों का सोना

(सामान्य ज्ञान एवं चिकित्सा विज्ञान)

अष्टम भाग

गाँवों के सब्ज-सब्जियों एवं उनके उपयोग

लेखक
स्वामी सहस्रमुखी फकीर

ज्ञानधाम प्रकाशन

पटना—३

[बिहार सरकार द्वारा मिड्‌ल तथा प्राइमरी विद्यालयों के पुस्तकालयों के लिये स्वीकृत]

व्यवस्थापक

अजय प्रताप

पुस्तकान्तर्गत औषधियों एवं नुस्खों के प्रयोग सम्वन्धी विशेष जानकारी के लिये जवाबी कार्ड, लिफाफ या टिकट के साथ पत्राचार करें :—

स्वामी सहस्रमुखी फकीर
आनन्दधाम, जगदीशपुर (आरा)
बिहार

पुस्तक मिलने का पता :—
व्यवस्थापक
ज्ञानधाम प्रकाशन
लोहानीपुर, पटना—३

मुद्रक
राज कमल प्रेस
नया टोला, पटना—४

मूल्य ३ रु० ६०

प्रस्तावना

श्री पं० प्रियव्रत शर्मा एम० ए० (द्वित्तय)
एम० ए० पस० प्रिन्सपल विहार गवर्नमेन्ट
आयुर्वेदिक कालेज, पटना तथा उपनिर्देशक देशी चिकित्सा
विहार गवर्नमेन्ट
पटना

"गाँवों का सोना" सचमुच गाँवों का सोना है। इस पुस्तक में श्री सहस्रमुखी फकीर ने गाँवों में सामान्यतः उपलब्ध होनेवाले द्रव्यों तथा जड़ी-बूटियों के उपयोग की विस्तृत चर्चा की है। मैंने "गाँवों का सोना" का आद्योपान्त अवलोकन किया है। मुझे यह देखकर प्रसन्ता हुई कि इसमें श्री फकीरजी ने अपने बहुमुखी ज्ञान के साथ-साथ उदात्त अनुभव का समावेश किया है, जिससे पुस्तक के विषय का मूल्य अधिक हो गया है। ग्रामीण जनता यदि इस पुस्तक का अध्ययन करे और इसके अनुसार आचरण करे तो ग्रामीण वस्तुओं का सदुपयोग भी हो और जनता का स्वास्थ्य भी उन्नत्त हो। स्वास्थ्य विभाग, पुस्तकालय, समाज शिक्षा, प्रखण्ड विकास तथा ग्राम-पंचायत विभाग द्वारा इस पुस्तक को यदि प्रश्रय दिया जाय तो लेखक को अत्यधिक प्रोत्साहन प्राप्त होगा और जनकल्याण की दिशा में अवदान व्यापक होगा।

२१ नवम्बर, '६१

(ह०) प्रियव्रत शर्मा
उप-निर्देशक, देशी चिकित्सालय
बिहार, पटना

कुछ विशिष्टजनों के उद्गार

"पुस्तक की बातें गाँवों के लोगों तथा छात्रों के लिए बड़ी उपयोगी हैं।"

—जगजीवन राम भू० पू० रेल मन्त्री, भारत सरकार

"पुस्तक बहुत उपयोगी हैं। इसके सोलहो भाग छपकर जनता में शीघ्र आना चाहिए।"

—(स्व०) आचार्य बद्रीनाथ वर्मा, भूतपूर्व शिक्षा मंत्री, बिहार

"पुस्तक को मैंने देखा। चीज अच्छी है। इसके प्रचार में मेरा सहयोग रहेगा।"——(स्व०) बीरचन्द्र पटेल, स्वास्थ्य, कृषि खाद्य, आपूर्त्ति मन्त्री, बिहार।

"पुस्तक पुस्तकालय में रखने लायक है। काफी संख्या में इसकी खरीद होनी चाहिये।"

—(स्व०) डा० धर्मेन्द्र ब्रह्मचारी भूतपूर्व शिक्षा निर्देशक

"पुस्तक हमलोगों को अच्छी जँची।"

—(स्व०) डा० भुनेश्वरनाथ मिश्र "माधव" भूतपूर्व शिक्षा उपनिर्देशक, मन्त्री राष्ट्रभाषा परिषद्, बिहार।

"पुस्तक अच्छी है। इससे गाँव के लोगों की भलाई होगी।"

—नवल किशोर गौड़ भूतपूर्व पुस्तकालयाधिक्षक, बिहार

"इस पुस्तक ने गाँवों की एक बहुत बड़ी कमी को पूरा कर दिया है। इसके द्वारा ग्रामीण जनता को बहुत सहायता मिलेगी। पुस्तकों को हर पुस्तकालय में और पंचायत में रखना नितान्त आवश्यक हैं।"

—बासुदेव प्रसाद सिंह, एम० एल० ए० तथा अध्यक्ष, पंचायत परिषद्, पूर्णिया (बिहार)।

हमारी पहली बात

पहले इसे पढ़े,—तब आगे बढ़े;

रोग पीड़ित ग्रामीण जनता के स्वास्थ्योन्नत्त तथा कल्याण की प्रेरणा से प्रेरित होकर "गाँवों का सोना" के इस आठवे पुष्प की भी रचना हुई है। आप सभी से अनुरोध है कि इसे पढ़ें, दूसरे को पढ़ावें, इनके प्रयोग करें और करायें। इसमें चर्चित वस्तुएं, आप के आस-पास, घर-आंगन, खेत-खलिहान, बाग-बगीचे, नदी-नालों में आसानी से उपलब्ध हैं। ये सर्वविदित एवं सुलभ वस्तुएँ अगर समझ न आये तो अपने ग्रामीण वैद्य से भी समझ सकते हैं।

पुस्तक १६ भागों में पूर्ण होती है। हर भाग एक से एक बढ़कर निराले एवं चमत्कार दिखलाने वाले योगों एवं नुस्खों से पूर्ण हैं। पुस्तक के छोटे-छोटे भाग इस लिये किये गये है कि सामान्य जनता भी धीरे-धीरे खरीद कर लाभ उठा सके तथा पुस्तकालय भी एक साथ अधिक से अधिक लोगों को लाभान्वित कर सकें। पुस्तक की सभी बातें ठोक-ठोककर अनुभव के आधार पर लिखी गया है। ये शास्त्रीय तथा बड़ जनों क अनुभूत क साथ साथ ऋषि-मुनियों, दक्ष ग्रामीण चिकित्सकों, सन्यासिया एवं फकीरों के हृदय की हैं। जिन्हें हजारों खर्च करने पर भी सर्व साधारण को अप्राप्त था, परन्तु इस पुस्तक से सबके लिये सुलभ हो गया है।

हमारे दक्ष ग्रामीण चिकित्सकों, फकीरों अपने योगों तथा नुस्खों को साधन के अभाव में सामयिक चिकित्सा के अतिरिक्त समाज पर अपना छाप न छोड़ सके। समय एवं परिस्थिति में परिवर्तन से आप

पाश्चात्य सभ्यता के शिकार होकर अपनी चिकित्सा और अपनी चीजों को छोड़कर अंग्रेजी दवाइयों की भड़किली, चमकीली. रंग-विरंगी टबलेटों, केपसूलों और नकाशेदार बोतलों, शीशियों में तितलीनुमा लेबलों के अन्दर ताकत, विटामिन और पूर्ण स्वास्थ्य लाभ की आशा करने लगे हैं, जो आप की भूल ही नहीं, 'मृगतृष्णा' है। इन अंग्रेजी दवाइयों का प्रयोग काफी खर्चीला के साथ जान लेवा भी है। यह ग्रामीण जनता के लिये बिलकुल निरर्थक सिद्ध हुई हैं क्योंकि इसके सही चिकित्सों की वहाँ सख्त कमी है और रहेगा।

यही कारण है कि आज देश के महान नेतागण एवं सच्चे समाज सेवियों ने भी ग्रामीण जनता के स्थास्थ्योत्थान के लिये देशी चिकित्सा पर जोर देने को कहा है।

आप अपने परिवार और समाज को आजीवन स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो 'गाँवों का सोना' का सम्पूर्ण भाग अपने गाँव तथा परिवार में रखकर लाभ उठावें। यह आप का गृह चिकित्सक, मार्ग निर्देशक, अभिन्न मित्र तथा कुशल सहयोगी की तरह साथ देगा। अगर कोई बात समझ नहीं आवे तो जबाबी लिफाफा भेजकर मुझसे पूछ सकते हैं।

इस पुस्तक को पुरा करने में जिन-जिन सज्जनों से मुझे प्रोत्साहन एवं सहयोग मिला है उनका मैं अभारी हूँ तथा उनके बाल-वच्चों के कल्याण के लिये ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ।

आनन्दधाम
जगदीशपुर (आरा)

सहस्रमुखी फकीर

———

विषय सूची

१. करेला १३
चेचक का भय १४
बच्चों को दस्त करना १४
वादी बवासीर योग १४
पेट की कृमियों पर १५
खूनी बवासीर १५
मधुमेह रक्तविकार १५
अत्यन्त स्तम्भक योग १५
अम्लपित पर १६
जीभ के कांटे (पशु) १६
जड़ैया ज्वर की जड़ी १६
तलवों की जलन १६
संधिवात एवं गठिया १६
योनि भीतर घुस जाना १७
वात रक्त पर १७
बच्चों की वमन १७
कान दर्द पर १७
मुँह के छाले १७

२. बैंगन १८
अनिद्रा पर १९
आँख का माड़ा १९
धातूरे का विश १९
लकवा पर योग १९
रक्त गुल्म पर २०
चोट की पीड़ा २१
गांठ की पीड़ा २१
बच्चों की पसली पर २१
चेचक से बचाव २१
यकृत और बैंगन २१

३. टमाटर २३
मधुमेह पर २५
जीभ का मैलापन २५
नेत्र विकार २५
रक्त विकार २६
बालकों की निर्बलता २६
मुख के छाले २६
यक्ष्मा पर २६
नाभि टल जाना २६
संग्रहणी-अतिसार २६
हृदय की धड़कन २६
सिरकेफोड़े-फुंसियां २७
सिर की रूसी २७
जी मिचलाना २७
धातु रोग २७

टमाटर कल्प २७
टमाटर गोली २८
टमाटर रायता २८
टपाटर चटनी २८
उन्माद पर शर्वत २९
टमाटरासव २९
४. पेठा (कुष्माण्ड) ३०
अम्ल पित्त पर ३१
पथरी, मूत्रकृच्छ ३१
क्षयी रक्त स्राव ३१
नाक से रक्त स्राव ३१
कास-श्वास पर ३२
पेट के शूल ३२
हैजे पर ३२
अर्क कुष्माण्ड ३२
राजयक्ष्मा पर कल्प ३३
उन्माद या पागलपन पर ३४
मिर्गी पर ३४
रायययक्ष्मा पेठे का कल्प ३४
राजयक्ष्मा संथाली योग ३४
यकृत की आक्सीर ३५
कुष्माण्डासव ३६
५. कद्दू (लौकी) ३७
ज्वर की सिर पीड़ा ३८
सन्निपात पर तैल ३८
मस्तिष्क की सूजन ३९
जोरों का कान दर्द ३९
दन्त का पीड़ा ३९
नाक से खून ३९
नेत्र सूरमा ३९
ओठ फटना ३९
घाव नाशक तैल ४०
मुँह से खून आना ४०
लीवर की पीड़ा ४०
गला सुखना ४०
बन्द पेशाब खुले ४०
पेट की कब्ज ४१
मस्तिष्क-यकृत की गर्मी ४१
आग जले पर ४१
खूनी बवासीर ४१
निमोनिया पर लेप ४२
हृदय की गर्मी ४२
बेहोशी तथा प्रलाप ४२
बिच्छू काटे पर ४२
गर्भ रक्षक ताबिज ४२
यक्ष्मा की इलाज ४३
आँख की पियरी ४३
कद्दू का तेल ४३
गर्भपात रुके ४४
लड़का पैदा होय ४४
रक्तयुक्त आंव पर ४५
६. तीत लौकी ४६

सिर की बीमारियाँ	४६
श्वास-कास की दवा	४६
नाक से बदबू पर	४७
खांसी का अर्क	४७
पांडु रोग पर नस्य	४७
यक्ष्मा की सफल दवा	४८
वमन कराने की तरकीब	४९
कंठमाला, गलगंड-शोथ	४९
फायलेरिया या शोथ पर	४९
अर्श के मस्सों पर	५०
कुष्ट और रक्त विकार	५०
जलोदर की दवा	५०
रतौंधी का काजल	५१
सड़ा गला घाव पर	५१
केशपकना झड़ना रूके	५२
पियरी की अचूक दवा	५२
७. खेखसा	५३
श्वास-कास पर योग	५३
पथरी पर	५४
खूनी बवासीर पर	५४
मधुमेह पर	५४
प्लीहा वृद्धि पर	५४
फायलेरिया की दवा	५४
जीभ के लकवे	५५
बच्चों का दूध फेकना	५५
अल्प मूत्र पर	५५
उदर शूल पर	५५
मुँहेसे पर	५५
संखिया का दुष्प्रभाव	५६
छिपकिली के विष	५६
संखिया के विष	५६
उकौत पर	५६
प्लीहा वृद्धि	५६
पथरी की दवा	५६
उपदंश (गर्मी)	५७
श्वास-कास खांसी	५७
मृतवत्सा रोग	५७
जहरवाद पर	५७
शीतांग सनिपात	५७
वंध्य ककटासव	५८
८. कुन्दरी	५९
मधुमेह	५९
दस्त कराना	५९
जीभ के फोड़े पर	५९
बहुमूत्र पर	६०
गर्भावस्था का स्राव	६०
प्रतिश्याय, श्वास कास	६०
सुजाक पर	६०
मधूमेह पर चूर्ण	६०
९. परवल	६१
पथ्य के लिये यूष	६२

आँख के कीचड़ ६२
पटोलादि घृत ६२
पटोलादि तैल ६३
वात रक्त ६३
मुख पाक ६३
उदर रोग पर चूर्ण ६४
१०. भिण्डी (रामतोरोई) ६४
मूत्र कृच्छ (कड़क) ६५
योनि दाह पर ६५
धातु रोग ६५
पुष्पार्थ वृद्धि ६६
स्वप्न दोग आक्सीर ६६
दानेदार गुड़ बनाना ६७
११. चौलाई ६८
ज्वर पर भुर्त्ता ६८
पांडु रोग ६९
मूर्छा रोग पर ६९
वात रक्त पर ६९
मूत्र कृच्छ (कड़क) ६९
फोड़े, घाव पर ७०
मकड़ी के घाव ७०
सूजन पर ७०
श्वेत तथा रक्त प्रदर ७०
खून के दस्त ७०
नेत्रदाह-घाव लाली ७०
बन्द मासिक खुले ७१
सुजाक ७१
आग से जले पर ७१
संखिया के विष ७१
सिंगिया का विष ७१
पारा का कुप्रभाव ७१
चूहे के विष ७१
मुँह की झांई ७२
गर्भ निरोधक जड़ी ७२
पागल कुत्ते के विष ७२
कान का बहना ७२
बवासीर पर ७२
जड़ैया ज्वर जडी ७३
मिर्गी नाशक योग ७३
१२. पालक ७४
रक्त-पित्त पर ७५
विष प्रकोप ७५
पालक की दाल शाक ७६
पालक निषेध ७६
उदर शुद्धि हेतु ७६
सूजन तथा गठिया ७६
पेशाब की गड़बड़ी ७७
पामा खुजली पर ७७
आँख की ज्योति ७७
कयाकल्प ७७
१३. गोभी ७८
दृष्टितेज ७९

शराब का नशा ८०
रक्त वमन ८०
जख्म भरना ८०
खुजली ८०
आमाशय का शोथ ८०
बवासीर पर ८१
मूत्र की जलन पर ८१
गठिया-प्रमेह ८१
पारद विष पर ८२
कंठशोथ ८२
रजः स्राव ८२
अफीम विष ८२
चर्म विकार पर ८२

१४. पुदीना ८४
ग्रीष्म पेय ८५
गर्भ निरोध ८५
हैजा पर क्वाथ ८५
अम्लपित्त पर चटनी ८५
हैजा रोकना ८६
सिर के जुयें ८६
वमन बंद ८६
बालामृत बटी ८६
प्रसूति का ज्वर ८६
कफ या फायलेरिया ८७
छाती-फेफड़ा का कफ ८७
काले दाग पर ८७
चूहे के विष ८७
आमाशय की खराबी ८७
सिकंजवीन पुदीना ८७
शर्बत पुदीना ८८
अर्क पुदीन ८८
गोली पुदीना ८८
स्त्री रोग पर ८८

१५. चुकन्दर ८९
सूजन पर ९०
कान दर्द ९०
दिमाग की खराबी ९०
अर्ध कपारी ९०
दांत दर्द ९०
यकृत, तिल्ली शोथ ९०
सिर के गंज ९०
कामशक्ति वर्धनार्थ ९१
दाद, व्यंग, झांई पर ९१
हाथ-पाव फटना ९१

१६. घुईयाँ ९१
खून का बहना ९२
सूजन ९२
सिर के गंज ९३
विषैले डंक पर ९३
खूनी बवासीर ९३
उदर कृमि ९३

फोड़ा फूटे	९३	गाठ पर लेप	९५
भगन्दर की अचूक	९३	कम्पवात पर	९६
१७. केवांच	९४	स्तम्भन	९६
बवासीर कश	९४	त्वचा की शून्यता	९६
पुरुषत्व वृद्धि	९५	उदर कृमि	९६
वीर्य की अशक्ति	९५	रोयें की करामत	९६
बल बर्धक क्षीर	९५	रोयें का प्रतिकार	९६

शुभ कामना

पं० हरिनारायण चतुर्वेदी, आयुर्वेदीय रिसर्च मंदिर,
भूतपूर्व प्रिंसपल, राजकीय कदमकुंआ, पटना—३
आयुर्वेदिक कॉलेज पटना, ता० ९-१-१९५६
भू पू० अधीक्षक आयुर्वेदिक तथा
यूनानी चिकित्सा, बिहार सरकार,
पटना

"गाँवों का सोना" पुस्तक में सरल योगों को ग्राम की जनता के उपकार के लिये उपस्थित किया गया है। इन योगों को जनता प्रयोग कर लाभ उठावें। प्रायः इन उपयोगों में कुछ भी व्यय नहीं करना है और लाभ की पूरी सम्भावना है। इन योगों के प्रयोग से विदेश में जानेवाले पैसे भोली-भाली जनता का बचेगा। प्रयोग अधिक होने पर लेखक का परिश्रम का फल मिलेगा। मैं लेखक की परिश्रम का फल चाहता हूँ।

सुभैषी
(ह०) हरिनारायण चतुर्वेदी

गाँवों की सब्ज-सब्जियां और भाजियां तथा उनके उपयोग

करेला

करेला एक सर्व परिचित तरकारी है। इसकी खेती देश के हर भाग में होती है। इसकी तरकारी कड़वी, पर सुपाच्य होती है। यकृत और रक्त के लिये लौह तथा अस्थि, दाँत, मस्तिष्क के लिये जितनी आवश्यकता फासफोरस की होती है, उसकी पूर्ण पूर्ति करेला द्वारा हो जाती है। बड़ा करेला की अपेक्षा छोटा करेला अधिक गुणकारी होता है।

इसे संस्कृत में—कारवेल्लक, काठिल्ल, सुषवी तथा कारवेल्ली आदि। हिन्दी में—करेला, करेली। बंगाली में—करला, उच्छे, कोरोला आदि। मराठी में—कारलें, कार्ली आदि। गुजराती में—कारेलाँ, करेटी, कड़वा वेला आदि। पंजाबी में—करेला। तेलंगू में—काकरा, उरकाकरा। अरबी—में उल्हीमार, किसोल्वरी। फारसी में—करेला, सिमहंग। अंग्रेजी में—बिटर गौर्ड (Bitter Gourd) आदि कहते हैं।

इसमें पानी प्रतिशत ९२.४--छोटे में कुछ अधिक, खनिज पदार्थ प्र० श० ०.८--छोटे में १.४, प्रोटीन १.६--छोटे २.९, बसा ०.२—छोटे में १.००, कार्बोहाइड्रेट ४.२—छोटे में ९.८, कैलशियम ०.०३ छोटे में ० ०५, फासफोरस ०·०७—छोटे में ०.१४, लोहा प्र० श० २२ मि० ग्राम—छोटे में ९.४ मि० ग्रा०, विटामिन 'ए' प्रति सौ ग्राम इन्टरनेशनल युनिट २१०—छोटे में भी २१०, विटामिन 'बी' प्र० सौ ग्राम इ० यू० २४—छोटे में भी इतना ही, विटामिन 'सी' दोनों में ८८ मिली ग्राम पाया जाता है।

करेला लघु, रुक्ष, विपाक में कटु तथा उष्ण वीर्य होता है। यह रोचन, दीपन, पाचन, पित्तसारक; कृमिघ्न, मूत्रल, उत्तेजक, ज्वरघ्न, मृदुसारक, त्रिदोष नाशक, रक्त शोधक, शोथहर, व्रण-शोधक, रोपण, दाह-शामक, नेत्रों के लिये हितकारी, वेदना शामक, आर्त्तवजनन, स्तन्यशोधक तथा मेद, गुल्म, प्लीहा, शूल, पांडु, प्रमेह और कुष्ट नाशक है ।

अजीर्ण, मधुमेह, व्रणशोथ, नाड़ीव्रण, उपदंश; विसर्प मुखरोग; दृष्टिमांद्य, शिर रोग, कफ रोग, ज्वर, शोथ, आमवात, वातरक्त, यकृत और प्लीहा के रोगों में इसका शाक (तरकारी) पथ्य रूप में देना चाहिये ।

औषधि-कार्य में इसके फल, पत्र, मूल, आदि सर्वाङ्ग प्रयोग में आते हैं। इसके कुछ उपयोगी प्रयोगों को नीचे दिया जा रहा है :—

१. **चेचक का भय जाता रहे**—करेली के पत्तों के रस में थोड़ा हल्दी का चूर्ण मिलाकर एक सप्ताह पिला देने से चेचक होने का भय जाता रहता है।

२. **छोटे बच्चों को दस्त कराना**—करेले के पत्तों को साफ कर पत्थर पर पीसकर लुगदी बना लें और उस लुगदी को बालक के गुदा द्वार (पाखाने के रास्ते) पर रख दें । कुछ देर बाद दस्त हो जायेगा।

३. **वादी बवासीर पर एक अक्सीर योग**—करेला का छिलका ५ तोला लेकर ५ तोले गाय के घी में जला लें और आग से उतार छानकर कुछ गर्म रहते ही २ माशा कपूर मिला दें। इसे बंद शीशी में रखें। इस घी को दिन में दो-तीन बार गुदा के अन्दर और बाहर भी लगा दिया करें। दर्द तो पहले दिन ही बंद हो जाता है। फिर भी कुछ दिनों तक दवा लगानी चाहिये ।

४. पेट की कृमियों के लिये—करेले के फल या पत्तियों का रस १ तोला से २ तोले तक प्रातः निराहार मुँह पिलाने से पेट की कृमियाँ नष्ट हो जाती हैं।

५ खूनी बवासीर पर—करेले के पत्तों के २ तोले रस में मिश्री मिला कर पिलाने से खूनी बवासीर आराम हो जाती है। यह खूनी बवासीर की एक अच्छी दवा है। कम से कम एक सप्ताह तक प्रतिदिन प्रातः काल पिलाना चाहिये।

६. मधुमेह (डायबेटीज) पर अनुभूत योग—करेला का हरा फल, नीम की छाल, कुटकी, गुड़मार बूटी और जामुन की गुठली बराबर २ ले कूट कर आठ गुने पानी में पकायें। चौथाई पानी शेष रहने पर उतार मल कर छान लें। फिर इस पानी को आग पर बैठायें। कलछी से चलाते रहें। गाढ़ा और कठोर हो जाने पर उतार लें और चार-चार रत्ती की गोलियाँ बना लें। प्रातः सायं दो-दो गोली ताजे जल से दिया करें। कुछ दिनों में मधुमेह सदा के लिये ठीक हो जायेगा।

७. मधुमेह और रक्त-विकार पर—करेले के पुष्ट-पुष्ट फलों को काटकर छाये में सुखा लें, फिर उनका चूर्ण बनाकर रख लें। मधुमेह वाले रोगी को ३ से ६ माशे तक इस चूर्ण को शहद के साथ सुबह-शाम चटाया करें। इससे पेशाब में चीनी जाना धीरे-धीरे बन्द हो जाती है तथा इन्सूलिन की सूई की आवश्यकता कम हो जाती है। इसी योग के प्रयोग से रक्त-शुद्धि होकर खाज, खुजली आदि रक्त-विकार भी दूर होते हैं।

८. अत्यन्त स्तम्भक और बाजीकरण योग—करेला के पत्तों का १० तोले रस निकालकर रात्रि को ओस में छत्त पर रख दें। सुबह इसमें २॥ तोले कुलंजन का चूर्ण मिला दें। शुष्क हो जाने पर

सुरक्षित रख लें। शुष्क छाया में ही करें। इसके बाद एक दिन धूप में रख लें।

प्रयोग—स्त्री-प्रसंङ्ग से एक घन्टा पहले ३ माशे इस दवा को भैंस के १ पाव दूध के साथ सेवन किया करें। अति कामोत्तेजक तथा स्तम्भक बहुमूल्य योगों में यह मार्के का योग है।

६. अम्ल पित्त पर—इस रोग के कारण भोजन करते ही तुरन्त वमन हो जाया करता है। इसकी शान्ति के लिये करेले के फूल या पत्तों को घी में भूनकर खाना चाहिये। स्वाद के लिये सेन्धा नमक मिलाया जा सकता है।

१०. पशुओं को जीभ के कांटे पर—पशुओं की जीभ पर यदि कंटैला हो जाय तो उसकी शान्ति के लिये करेले के पत्तों का रस जीभ पर दिन में कई बार मलना चाहिये। पशुओं की जीभ के कंटेले ठीक हो जायेंगे।

११. जड़ैया-ज्वर की जड़ी—करेले की जड़ को रविवार के दिन सात टुकड़े कर लाल धागे में बांध कमर में बांधने से जड़ैया ज्वर में लाभ होता है।

१२. पैर की तलवों की जलन पर—करेले के पत्तों का स्वरस निकाल तलवों पर मलने से तलवे की लहर शान्त होती है।

१३. संधिवात और गठिया आदि पर—करेले के फल के ऊपरी भाग के छिलके को अलग कर शेष भाग को १० मिनट आग पर उसनकर भुर्त्ता बना लें। फिर थोड़ी चीनी मिलाकर रोगी को गरम-गरम ही खिला दें। इस प्रकार प्रातः सायं प्रतिदिन दिया करें और एक बार में ९ तोले तक सेवन करायें। इसे रोगी को १० दिनों तक सेवन करायें। इससे स्नायुगत वात और सन्धिज

वात में लाभ होता है। पीड़ा स्थान पर करेले के फलों के रस को गरम कर लेप भी करते रहना चाहिये। यह अनुभूत योग है।

१४. योनि भीतर घुस जाने पर—किसी कारण से यदि योनि भीतर प्रविष्ट हो गयी हो तो करेले की जड़ को पीसकर योनि के मुखपर लेप करते रहने से योनि पूर्ववत निकल आती है।

१५. वात रक्त पर—करेले के वेल के क्वाथ और कल्क में घृत सिद्ध कर खाने से वातरक्त में लाभ होता है तथा करेले के कल्क में दाल चीनी, पीपर और चावल का चूर्ण तथा तुवरक-तेल मिला कर लेपन करते से चर्मरोग दूर होते हैं।

१६. बच्चों की वमन पर—करेले के २-३ बीज के साथ सम भाग काली मिर्च को खरल में खूब महीन कर कपड़े से छान २-२ रत्ती की मात्रा में मधु या माँ के दूध के साथ देने से वमन बन्द हो जाती है।

१७. कान दर्द पर—करेले के फल या पत्तों के रस को सुहाते-सुहाते गरम कर कान में डालने से से कान-दर्द में लाभ होता है।

१८. मुँह के छालों पर—करेले के फलों के रस में खड़िया मिट्टी मिलाकर लगाने से मुँह के छाले आराम होते हैं।

———

बैंगन

बैंगन एक प्रसिद्ध तरकारी है। जो देश के हर भागों में उपजायी जाती है और जिससे देश के बच्चे-बच्चे परिचित हैं। बैंगन गोल, लम्बा, अन्डाकार, हरा, सफेद, बैंगनी रंग और काला कई प्रकार का होता है।

बैंगन स्वादिष्ट, तीक्ष्ण, नरम, पाक में कड़ुवा, वात–कफ नाशक, ज्वर को निकालने वाला, अग्निदीपक, वीर्यवर्धक और हल्का होता है। कच्चा बैंगन कफ–पित्त नाशक और पका हुआ बैंगन पित्तकारक तथा भारी होता है। आग में पकाया हुआ बैंगन कुछ पित्तकारक तथा कफ, मेद और वात को नष्ट करने वाला, अत्यन्त हल्का और अग्निदीपक होता है। सफेद रंग का बैंगन बवासीर वालों के लिये विशेष हितकारी होता है। बैंगनी रंग का बैंगन यकृत (लीवर) के रोगियों तथा उदर रोग के लिये अमृतमय होता है। बिना बीज पड़े बैंगन को कच्चे ही छिलका साथ खाने से या बैंगन का भुर्त्ता (चोखा) बनाकर पूरा मात्रा में खाने से पेट की गर्मी, पेट का गैस और पेट के विषैले विकार का शमन होता है। बैंगन में विष–क्रिया को शान्त करने की अपूर्व शक्ति है। इसी लिये "शंखिया" का शोधन बैंगन के बीच रखकर ही किया जाता है।

इसे संस्कृत में—अंगना, वेरा, भंटाकी, चित्रफला, दीर्घ वर्त्तकी, हिंगुली, कन्ट-पत्रिका, वैंगना, वर्त्तका, वार्त्ताकू, वृतफला आदि। हिन्दी में—बैंगन, वेगुन, भंटा, बादजान वताऊँ आदि। वंगाल में—वार्ताकू, वेगुन, वोंग, हिन पोलो, महोटी आदि। वम्बई में—

बेगन, बेंगन। मध्यप्रान्त में–भंट्टा। गुजराती में—रींगणा, रींगणी, बेंगनी। मराठी में—बांगी। तामिल में—अचेटी। तेलंगू में—हिंगूदी। उर्दू में—बेंगन। अरबी में—बादजान, कहकाव। अंग्रेजी में—ब्रिन्जाल (Brinjal) आदि कहते हैं।

इसके ताजे फल में प्रतिशत ८८ से ९१·५ जल, खनिज पदार्थ ०·५, प्रोटीन १·३, वसा ०·३, कार्बोहाइड्रेट ६·४, कैलशियम ०·०२, फासफोरस ०·०६, लोहा १·३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम, विटामिन 'ए' ५ इ० यू० प्रति सौ ग्राम, विटामिन 'बी'' १५ इ० यू० प्र० सौ ग्राम, विटामिन' बी'' काफी प्रमाण में तथा विटामिन 'सी' २३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम में पाया जाता हैं। इसकी हरी पत्तियों में रक्त-विकार नाशक विटामिन 'सी' होता है।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोग नीचे दिये जाते हैं —

१. **अनिद्रा पर**—सोने से पहले बैंगन का भुर्त्ता मधु के साथ खाने से सुखकर गहरी नीन्द आ जाती है। एक बार में भुर्त्ते की मात्रा आध पाव के लगभग होनी चाहिये।

२. **आँख के जाला (माड़ा) पर**—पुराने वैंगन की जड़ को धो साफ कर पानी के साथ पत्थर पर रगड़ आंखों में आंजने से आंख का जाला दूर हो जाता है। वास्तव में २० वर्षीया बैंगन की जड़ तो कमाल कर देती है। जंगली बैंगन (भांटा) की जड़ भी यही काम करती है। बल्कि, इससे अधिक गुणकारी होती है।

३. **धतूरे के विष पर**—वैंगन को काट पानी में पीस रस गार कर पिला दें अथवा कच्चा भांटा को खाने को दे दें। जहर फौरन नष्ट हो जायेगा।

४. **पक्षाघात या लकवा पर घरेलूयोग**—आध पाव बैंगन को धो-कर छोटे-छोटे टुकड़े बनाकर पीस लें तथा थोड़ा घी और थोड़ा पानी

डालकर पकायें। फिर आध पाव चीनी और ४ रत्ती (एक चुटकी) भुना हुआ जीरा डालकर हलुवा बना और ठंढा करके खायें। सुवह-शाम दोनों समय इतना बनाकर दें। मांसाहारी मांस खा सकते हैं।

गुण—इसके एक सप्ताह के सेवन से शरीर का दर्द, सन्धिवात और कब्जियत का रोग मिट जाता है तथा लम्बे प्रयोग से पुराना लकवा भी मिट जाता है।

पथ्य—दूध और गेहूँ की रोटी खायें। गरम पानी पियें और गर्म पानी से ही स्नान करें। यह प्रयोग ३५ वर्ष से अधिक उम्र वालों के लिये ही उपयुक्त है।

५. रक्त गुल्म पर—वैंगन को आग में पकाकर भुर्त्ता बना लें। फिर उसे रेड़ी के तेल में छौंक कर भून लें। अगर भुर्त्ता एक छटांक हो तो रेड़ी का तेल १ तोला लें तथा छौंकन मेंथी या हुलहुल के बीज का दें। फिर उसमें कच्ची हींग १ माशा, सेन्धानमक १ तोला मिलाकर कुछ गर्म रहते ही गुल्म स्थान पर लेपकर ऊपर से रेंड़ी की पत्ती रख कपड़े से बांध दें। इसी प्रकार एक बार प्रातः दिन में और एक बार रात में प्रतिदिन बाँधा करें। इससे गुल्म धीरे धीरे मुलायम पड़ना शुरू हो कर कम होने लगेगा तथा २५-३० दिनों में सर्वथा ठीक हो जायेगा।

रोगी को साथ ही निम्न लिखित चूर्ण भी सेवन करायें :—छोटी हर्रे १० तोले को ५ तोले रेंड़ी के तेल में भून कर चूर्ण बना लें। फिर इसमें भुनी हींग, जवाखार, कालानमक और सेंधानमक १-१ तोले और कबीला २ तोले को कूट पीसकर मिला दें।

मात्रा—६-६ माशे प्रातः सायं गर्म जल से दिया करें। इससे दस्त साफ होकर रक्त गुल्म और अन्य गुल्म दूर हो जायेंगे।

६. आघात या चोट की पीड़ा पर—बैंगन को पकाकर उसमें हल्दी और प्याज पीसकर मिला दें तथा गर्म करके गर्म ही चोट के स्थान पर बाँध दिया करें। इसके सिवा आग में पकाये हुए बैंगन का भुर्त्ता बना- गुड़ मिलाकर ५-७ तोले की मात्रा में खिलाते रहें। इससे खून बिखरकर चोट की पीड़ा आराम हो जायेगी।

७. गांठ की पीड़ा पर—बैंगन को पकाकर, फोड़ कर, गरम गरम ही गांठ पर बांध दिया करें। गांठ बिलीन हो जायेगी।

८. बच्चों की पसली चलने पर—बैंगन को पका, उसमें सज्जी-खार मिलाकर सुहाते-सुहाते बच्चे के उदर प्रदेश समूचे पर लेप कर दिया करें। चार-चार घंटे पर लेप बदलते रहें। लाभ हो जायेगा।

९. छोटी चेचक (माता) से बचाव के लिये—लम्बे किस्म के बैंगन जो पक गये हों—उनके बीजों को धो साफ कर सुखा कर चूर्ण बना लें। छोटे-छोटे बच्चों को १-२ रत्ती इस चूर्ण को खिलाते रहने से बच्चे खसरा (छोटी चेचक) के प्रभाव से बच जाते हैं। जिस घर में खसरा फैला हो उस घर के अन्य लोग भी इसके ४ रत्ती से १ माशे तक सेवन करने से इसके छूत से बच जाते हैं।

१०. यकृत (लीवर) और बैंगन—मनुष्य की स्वस्थ्यता यकृत (लीवर) पर भी निर्भर करती है। यकृत ही खून ही बनाता है और खून ही मनुष्य को स्वस्थ्य रखता है। जिसका यकृत खराब हो जाता है, उसे नाना प्रकार के रोग घेर लेते हैं। बैंगन यकृत को शुद्ध, साफ और स्वस्थ्य रखने में अपनी शानी नहीं रखता। स्वस्थ्य बने रहने के लिये साल में कम से कम दो बार बैंगन की तरकारी (बिना मसाले या कम मसाले की) अथवा भुर्त्ता एक-एक पाव दोनों समय के भोजन

में लगातार १५ दिनों तक खा लेने से यकृत की सफाई हो जाती है और पित्त की वृद्धि होकर रक्त अधिक तायदाद में बनने लगता है।

लीवर (यकृत) के रोगी चाहे सयाना हो या बच्चा, बैंगन के शाक या भुर्त्ता के साथ गेहूं की रोटी खिलाने से यकृत को स्वस्थ्य और सबल बनाने में बहुत सहायता मिलती है। अतः बैंगन को किसी भी तरकारी से कम उपयोगी न समझें। हां, अधिक मात्रा में सेवन न करें। किसी भी अमृतमय खाद्य पदार्थ का अधिक सेवन हानि कर बैठता है।

———

टमाटर

टमाटर एक प्रसिद्ध तरकारी है। जो हमारे देश के हर भाग में पैदा किया जाता है और हर बाजरों में विकता है।

मनुष्य की जीवन-रक्षा के लिये जिन-जिन तत्वों की आवश्यकता होती है, वे सब तत्त्व प्रायः टमाटर में पाये जाते हैं। इसमें लोहे का तत्त्व बहुत अधिक परिमाण में रहता है। लोहे की तादाद इसमें दूध की अपेक्षा दुगनी और अंड़े की अपेक्षा पांचगुनी पायी जाती है। प्याज, मूली, शकरकन्द; बैंगन, गाजर, गोभी, केला, शलगम; सेव, नारंगी, मौसम्बी, अंगूर, तरबूज, खरबूजा आदि फलों की अपेक्षा लोहे का परिमाण इसमें ड्योढ़े से लधिक रहता है।

चूना याने कैलशियम इसमें अन्य तरकारियों और फलों की अपेक्षा अधिक परिमाण में पाया जाता है। मांस की अपेक्षा कैलशियम टमाटर में तीगुने से भी अधिक पाया जाता है। चूने को यह तत्त्व शरीर की हड्डियों को मजबूत करने वाला होता है। इसके अतिरिक्त टमाटर में प्रोटीन, पोटाश, फास्फोरस, गंधक, क्लोरिन इत्यादि तत्त्व भी इसमें दूसरी तरकारियों की अपेक्षा अधिक पाये जाते हैं। इसके अन्दर जो खट्टापन होता है, वह सायट्रिक ऐसिड का खट्टापन होता है, जो नीबू और नारंगी में भी पाया जाता है।

शरीर-पोषक सूक्ष्म द्रव्य जिसे अंग्रेजी में विटामिन्स कहते हैं, टमाटर में काफी मात्रा में पाये जाते हैं। इसमें विटामिन ए, बी, सी, तीनों ही काफी मात्रा में पाये जाते हैं। इसमें पाये जानेवाले

विटामिनों में यह विशेषता है कि जहां दूसरे पदार्थों में पाये जाने वाले विटामिन्स जरा सी आंच लगाने से ही नष्ट हो जाते हैं। वहाँ टमाटर में पाये जाने वाले विटामिन्स साधारण अग्नि से नष्ट नहीं होते हैं। डाक्टर क्रिनसन ने यह सिद्ध कर दिया है कि जो विटामिन्स ताजे टमाटर में होते हैं, वही सूखे हुए तथा डिब्बों में बंद और अचार मुरब्बे या चटनी के रूप में सुरक्षित रखे हुए टमाटरों में भी पाये जाते हैं।

अतः इससे सिद्ध होता है कि टमाटर एक बहुत ही लाभदायक तरकारी है। इसके सेवन से दस्त साफ होता है, रक्त-विकार दूर होता है और बेरी-बेरी, गठिया तथा एक्जिमा की हालत में बहुत फायदा होता है। बच्चों के सूखा रोग में लाल टमाटर का रस देने से अच्छा लाभ होता है। लाल और पके हुए टमाटर को कच्चा ही खाना अच्छा होता है। तरकारी बना कर खाने से गुण कुछ कम हो जाते हैं।

टमाटर हमेशा बड़ी जाती का सुडौल देखकर लेना चाहिये। छोटे-छोटे, टेढ़े-मेढ़े तथा फटे हुए टमाटर लाभदायक नहीं होते हैं। इसको वेसन या तेल के साथ तल या छौंक कर नहीं खाना चाहिये। यह वात प्रधान या वात-पित्त प्रधान व्यक्ति के लिये अधिक उपयोगी नहीं होता है।

इसे संस्कृत में—रक्त वृन्ताक, विदेशी वृतान्क। हिन्दी में—टमाटर, विलायती बैंगन, आम्ता भांटा। मराठी में—वेल वांगी, भेद्रा, टमाटा आदि। गुजराती में—टमाटर। बंगाली में—कुली वेंगुन, वेलाथी वेंगुन। अंग्रेजी में—टोमाटो (Tomato) आदि कहते हैं।

ताजे पके टमाटर में प्रतिशत जल ९२.८, कार्बोहाइड्रेट ४.५, प्रोटीन १.९, खनिज पदार्थ ०.७, बसा ४.५, कैलशियम ०.०२,

फास्फोरस ०.०४, लोहा २.४ मि० ग्रा०, विटामिन 'ए' ३२०% मि० ग्रा०, विटामिन बी ४० प्रतिशत मि० ग्रा०, विटामिन सी ३२.२० प्रतिशत मि० ग्रा० तथा साइट्रिक एसिड प्रचुर मात्रा में, आक्जेलिक एसिड तथा गैलिक एसिड नाम मात्र के पाये जाते हैं। कच्चे टमाटर में विटामिन बी २३ मि० ग्रा०, विटामीन सी ३१.३ मि० ग्रा०। टमाटर के छिलके के पास वाले गूदे में विटामिन 'ए' बहुत अधिक होता है।

नीचे इसके कुछ उपयोगी प्रयोग दिये जाते हैं :—

१. **मधुमेह और टमाटर**—मधुमेह ग्रस्त रोगियों को टमाटर का सेवन विशेष लाभप्रद है। डाक्टर पी० जे० केव्रेज लंदन का कहना है कि मधुमेही के लिये टमाटर से बढ़कर विशेष लाभदायक खाद्य पदार्थ दूसरा नहीं है। इससे खून की कमी दूर होती है और मूत्र में शक्कर की मात्रा धीरे धीरे कम होकर मधुमेह अनायास ही दूर हो जाता है।

२. **जीभ के मैलापन या सफेदी पर**—अगर जीभ पर मैल या सफेदी जमती हो तो १ या २ टमाटर सेंधानमक के साथ खाने से दूर हो जाती है। जीभ पर मैलापन या सफेदी मेदे के विकार और गर्मी से होती है। टमाटर मेदे की गर्मी को शान्त कर विकार को दूर कर देता है।

३. **नेत्र विकार पर टमाटर**—आँखों में रोशनी की कमजोरी, रतौंधी आदि विकार, शरीर में विटामिनों की कमी से होते हैं। टमाटर का रस सेवन करनें तथा आँखों में टमाटर का रस टपकाने से ये सब विकार नष्ट हो जाते हैं।

४. **रक्त विकार और टमाटर**—अच्छे लाल टमाटर का मधुर रस २ तोला प्रातः और २ तोला रात्रि को थोड़े गुनगुने पानी में

मिलाकर पिलाते रहने और भोजन में नमक की मात्रा कम कर देने से रक्त विकार दूर होकर फोड़े-फुन्सी, लाल चकत्ते और खुजली आदि आराम हो जाती हैं।

५. बालकों की निर्बलता पर—बालकों को अच्छे पके मीठे टमाटर के रस एक छोटे चमच में १०-१२ बूंद मधु मिलाकर दिन में २-३ बार देते रहने से बालकों का सूखा रोग दूर होता है। दाँत आसानी से निकलते हैं और रक्त विकार नहीं होने पाता है।

६. मुख के छाले पर—मुख के छाले तथा दाँतों से रक्त स्राव पर, इसके रस में पानी मिलाकर कुल्ला करायें।

७. यक्ष्मा पर—अच्छे पके मीठे और मोटे-सुडौल टमाटर के रस १० तोला एक कांच के ग्लास में डाल, उसमें १। तोला काड-लिवर आयल और १ तोला मधु मिला, दूसरे ग्लास से खुब फेंटकर भोजनोपरान्त पिला दिया करें। इससे सप्ताहों में ही स्वस्थ्यता प्राप्त हो जाती है।

८. नाभि टल जाने पर—एक बड़े सुडौल टमाटर के दो टुकड़े कर उसके बीच का गुदा निकाल कर अलग कर दें। फिर उस खाली स्थान में ९ रत्ती सुहागे का लावा भर, अंगोरे पर गरम कर चूसने को दे दिया करें। नाभि ठिकाने लग जायेगी।

९. संग्रहणी और अतिसार पर—टमाटर को बीच से चीर कर उसमें १ माशा कुटज का महीन चूर्ण भर, आग पर थोड़ा तपा कर ठंढा होने पर सुबह और शाम खिला दिया करें। सात खुराक में लाभ हो जायेगा तथा ७ दिनों में पुरानी संग्रहणी भी जाती रहेगी।

१०. हृदय की धड़कन बढ़ जाने पर—इसके ८ तोले रस में थोड़ा पानी, १ तोला मधु और १ माशा अर्जुन की छाल का महीन कपड़

छान चूर्ण मिलाकर पिलाने से दिल की धड़कन शान्त हो जाती है।

११. सिर के फोड़े फुन्सियों पर—किसी थाली में टमाटर का रस थोड़ा डाल, उतना नारियल का तैल मिला कर तलहथी से मलकर मलहम सा बना लें। इस मलहम को लगाने से बच्चों के सिर की फोड़ा-फुन्सियां आराम हो जाती हैं।

१२. सिर की रूसी पर—इसके रस में चीनी मिला कर सिर में मालिश करें, फिर धो दिया करें।

१३. जी मिचलाने पर—एक कांच के ग्लास में १ भाग टमाटर को रस और ४ भाग चीनी तथा जरा सा काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पिला देने से शीघ्र ही जी मिचलाना, उल्टी तथा प्यास की शान्ति हो जाती है।

१४. ज्ञातव्य—टमाटर अधिक मात्रा में भी सेवन नहीं करना चाहिये। मेवे के रूप में एक-दो खा लेना चाहिये या सलाद, आँचार, चटनी के रूप में खाना चाहिये। अधिक सेवन से धातु पतला होता है। चावल, रोटी, आलू आदि स्टार्च प्रधान द्रव्यों के साथ इसका खाना, विरोधी भोजन है। इससे मन्दाग्नि वाले को अजीर्ण हो जाता है। पर, जिसकी अग्नि तेज है—उसको कोई परवाह नहीं।

१५. टमाटर का कल्प का प्रयोग—टमाटर, गाजर और अमरूद के छोटे-छोटे टुकड़े पर किसी प्लेट में रख दें और इसके ऊपर थोड़े पानी में १०-१२ घन्टे फुलायी हुई किशमिश फैलाकर, २-४ चमच दही और अन्दाज का नमक बुरक दें। भुने हुए जीरे का चूर्ण भी २-३ चुटकी स्वाद के लिये डाल सकते हैं। अब यह शाही सलाद तैयार हो गया। इसे चबा-चबा कर खायं और ऊपर से थोड़ा माठा पी लिया करें। भूख के अनुसार दो चार बार इसी को खायें। अन्य

कोई आहार न खायें। सात दिन केवल इसी का सेवन करें और गाय का मठा पिया करें। इससे पेट की सफाई और शरीर का शोधन हो जायेगा। अग्नि प्रदीप्त हो जायेगी। भूख बढ़ जायेगी तथा यकृत ठीक से काम करने लगेगा। यह एक तरह का छोटा काया-कल्प ही है।

१६. टमाटर की स्वादिष्ट गोली—टमाटर के स्वरस में, पांचों नमक, सोंठ, पीपर, मरीच, जीरा, अजवायन, अजमोद, नौसादर १-१ तोला, धनियां, अम्लवेंत, सुहागे का फूला २-२ तोला का चूर्ण और हींग भुनी ६ माशा मिला, खरल में घोंट बन बेर सी गोलियाँ बना लें। एक या दो गोली जब इच्छा हो खाया करें। यह गोलियाँ पाचक, स्वादिष्ट और क्षुधावर्धक हैं।

१७. टमाटर का रायता—लाल कतरा हुआ टमाटर, पालक शाक का पत्ता, अदरख, पातगोभी, गाजर, चुकन्दर तथा प्याज—सब का महीन कतरा, एकत्र मिलाकर, ऊपर से भुना हुआ जीरा, नमक और नीबू का रस मिला दें। अगर नीबू का रस न हो तो दही मिला दें। बड़ा ही स्वादिष्ट रायता तैयार है। इसे प्रातः सायं खाली पेट खाया करें। रसायन का काम देगा।

१८. टमाटर की नशीफ चटनी—एक सेर बढ़िया लाल टमाटर लेकर उसमें पानी डाल आँच पर उबाल लें। जब नरम हो जाय तो बारीक कपड़े में निचोड़ लें। फिर ५ छटांक शुद्ध सिरका और अन्दाज का मीठा उसमें मिला लें। इसके बाद भुना हुआ प्याज, स्याह जीरा, थोड़ा सा पीसा हुआ धनियां, सूखा पोदीना, लालमरीचा, थोड़ी सी काली मिर्च तथा छुहारा, किशमिश, अदरख आदि थोड़ा डालकर आंच पर पकायें। चटनी की चाशनी यानि गाढ़ा हो जाने पर उतार कर बोतल में भर लें। यह बारह

मास रहने वाली अत्यन्त स्वादिष्ट चटनी है। बंगाली इसे खूब शौक से खातें हैं।

१९. उन्माद पर टमाटर का शर्बत—दिमाग गर्म हो जावे पर एक ग्लास टमाटर के रस में आध पाव मिश्री मिला कर सुबह-शाम अथवा दोपहर को पिलाया करें। इससे दिमाग की गर्मी शान्त हो जाती है।

२०. टमाटरासव—५ सेर उत्तम टमाटर लाकर, शुद्ध जल से धोकर, चीनी मिट्टी के पात्र में उन्हें सूब मसल लें। फिर उसमें चार गुना जल, २।। सेर गुड़ तथा दाख और धाय के फूल ६४-६४ तोले मिला दें। फिर प्रक्षेपार्थ—सोंठ, मिर्च पीपल, दालचीनी, तेजपात, मोथा, चित्रक, वायविडङ्ग, श्वेतचन्दन, धनिया, लौंग, तगर, नागकेशर, जायफल, हल्दी, जीरा दोनों, राई प्रत्येक का चूर्ण २-२ तोले डालकर १५ दिन का संधान कर दें। फिर वस्त्र से छानकर सेन्धानमक, हींग, कालीमिर्च का महीन चूर्ण डालकर चार दिन छोड़ दें। इसके बाद बोतलों में भर लें।

गुण—इसे १ या २ तोला सुबह-शाम या भोजनोपरान्त सेवन करने से जटराग्नि प्रदीप्त हो उठती है। शुद्ध डकारें आती हैं, उत्साह की वृद्धि होती है। मल-मूत्र का उत्सर्ग ठीक से होता है। मुख शुद्धि व स्वर शुद्धि होती है। विटामिन सी की कमी से उत्पन्न स्कर्वी रक्त-पित्त, दंतरोग, पांडुता, अल्प-रक्तता (खून की कमी), जी-मिचलना, वमन, दुर्बल्ता आदि दूर होकर स्वास्थ्य लाभ होता है।

———

पेठा (कुष्माण्ड)

इस उपयोगी शाकफल की लता होती है। इसके फल के ऊपर एक सफेद तह जमी हुई होती है। इसी से इसे सफेद कद्दू या सफेद कुम्हड़ा भी कहते हैं। इसका फल पक जाने पर इसका छिलका बहुत कड़ा हो जाता है। इसे कहीं पेठा, कहीं भतुआ और कहीं भुआ कहते हैं।

इसे संस्कृत में—श्वेत कुष्माण्ड, पुष्प फल आदि। हिन्दी में—सफेद कुम्हड़ा, पेठा, रकसवा, सफेद कोला, भतुआ, आदि। मराठी में—पांढरा कोलहा। गुजराती में—भुरूकोलू, कंटालुकोलू। बंगला में—मलकुम्हड़ा, कुम्हड़ा गाछ। तेलंगू में—पूल्लाहा, वडिक्का, गुम्मीड फारसी में—भूरा कद्दू। लेटिन में—कुकुरु बिटा मास चाटा (Cucurbita Moschata) आदि कहते हैं।

श्वेत कुष्माण्ड आयुर्वेदिक मत से वीर्य वर्धक, पुष्टि कारक, वस्ति-शोधक, बलकारक, स्वादिष्ट, हृदय को हितकारी तथा मूत्राघात, प्रमेह, मूत्र कृच्छ, पथरी, तृषा, अरुचि, वायु, पित्त, रुधिर-विकार आदि रोगों को नष्ट करने वाला है। कच्चा पेठा अत्यन्त शीतल, दोष कारक और पित्त कारक होता है। पका हुआ पेठा किंचित शीतल, दीपन, हल्का, स्वादिष्ट, वस्ति शोधक, त्रिदोष नाशक और पथ्य होता है।

इसमें प्रतिशत जल ९६.०, प्रोटीन ०.४, वसा ०.१, खनिज द्रव्य ०.३, कार्बोहाइड्रेट ३.२, कैलशियम ०.०३, फास्फोरस ०.०२, लोहा ०.५ मि० ग्राम प्र० सौ ग्राम, विटामीन 'बी' २१ यू० इ० प्र० सौ ग्रा०, विटामिन सी १ इ० पू० प्र० सौ ग्रा०, कैलोरी ४ प्रति आधी छटांक पायी जाती है।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोग नीचे दिये जा रहे हैं :—

१. अम्लपित्त पर—पेठे का रस ५ सेर, गो दुग्ध ५ सेर, आमले का चूर्ण और खांड ३२-३२ तोले, घृत ८ तोले—सब को मिलाकर मन्दाग्नि पर पकायें और कलछी से चलाते रहें। जब इतना गाढ़ा हो जाय कि एक पिंड सा बन जाय तो उतार कर रख लें।

मात्रा—इसके १ तोला सुबह और १ तोला शाम सेवन करने से अल्म पित्त आराम होता है।

२. पथरी और मूत्र कृच्छ पर--पेठे के २ तोले रस में ४ रत्ती यव-क्षार और ६ माशा मिश्री मिलाकर दिन में दो-तीन बार सेवन करने से पथरी के छोटे-छोटे कण निकल जाते हैं। यदि पथरी बड़ी हुई तो कुछ दिनों के लगातार प्रयोग से धीरे-धीरे घुलकर नष्ट हो जाती है। पथरी के रोगी का रुका हुआ पेशाब खुलकर आने लगता है।

३. क्षय के रक्त स्राव पर—अगर क्षय रोग में रक्त स्राव फेंफड़े से शुरू हो जाय तो पेठे के रस २ तोले, १ रत्ती मोती भस्म (अभाव में मुक्ता शक्ति भस्म २ रत्ती) मधु से चटाकर, दिन में दो-तीन बार पिला दिया करें। इससे रक्त स्राव शीघ्र रुक जायेगा।

४. नाक से रक्त स्राव होने पर—अगर नाक से जोरों का रक्त स्राव हो रहा हो तो एक पेठे के बीच से काठ दें और उसके ऊपर वाले भाग के गुदा और बीज को निकाल कर टोपी सा बना, रोगी के सिर पर पहना दें तथा न० ३ का उपयोग भी करें। इससे नाक तथा खून से जोरों का खून बहना भी बंद हो जाता है। ख्याल रहे पेठे के उसी हिस्से की टोपी बनानी होगी जिधर भेंटुकी रहती है। नीचे वाले हिस्से की नहीं।

५. कास-श्वास पर—इसकी जड़ और शाखाओं का चूर्ण ३ माशे की मात्रा में दिन में दो तीन बार सेवन कराने से कास-श्वास में लाभ होता है।

६. पेट के शूल पर—पेठे के महीन टुकड़े कर धूप में सुखा लें। पश्चात् उन्हें तावे पर रख कर किसी थाली से ढंक दें और तावे को चूल्हे पर रख कर इतनी आंच दें कि पेठे जल कर सख्त कोयले बन जायं, राख न होने पावें। फिर इन्हें खरल कर महीन चूर्ण बना रख लें।

मात्रा—२ माशे की मात्रा में २ माशे सोंठ का चूर्ण मिला गर्म जल के साथ देने से दारूण असाध्य शूल भी नष्ट होता है।

७. हैजे पर—पेठे के फूलों को पीसकर १-१ माशे की गोली बनाकर खिलाने से हैजे में लाभ होता है।

८. अर्क कुष्माण्ड—५ सेर वजन का एक उत्तम पका हुआ पेठा लेकर डंठल की जगह चाकू से गोलाकर काट छेद कर लम्बी चमम्च से अन्दर का गूदा, बीज आदि को अच्छी तरह चला देवें। अर्थात् मथ डालें, फिर उसमें २० तोले हीरा हींग का चूर्ण भर कर निकाले हुए डंठल की ठेपी से पूर्ववत् बंद कर कपड़ मिट्टी करके हाथ भर नीचे जमीन में गाड़ दें। पेठा का मुँह ऊपर रहे, जमीन सूखी रहे तथा पेठे के ऊपर ८-९ इंच मिट्टी रहे। १ मास बाद निकाल सम्हाल करके पेठे के मुँह को खोल रबर के पाइप से उसमें से अर्क निकाल कर बोतल में बंद कर लें।

मात्रा—५ बूंद से १० बूंद तक, दिन में ३ बार २॥-२॥ तोले जल में मिला कर पिलावें। इसके सेवन से अति उष्णता पैदा होती है और समस्त वात रोग, कटि ग्रह, संधि वेदना, पक्षाघात आदि शमन हो जाते हैं। कफ प्रधान सर्व रोगों का निवारण होता है।

रसतन्त्र—

६. राजयक्ष्मा पर पेठे का एक उत्तम योग—उत्तम पके हुए पेठे का गूद्दा ५ सेर लेकर रात भर चूने के पानी में रख दें। दूसरे दिन निकाल फिटकरी के पानी में भिगोयें। तीसरे दिन निकालकर ३-४ पानी साफ जल से धोकर धूप में पसार दें।

पानी शुष्क होने पर किसी कलईदार पात्र में डालकर शुद्ध जल या गंगाजल १० सेर डाल मुँह बंद करके पकावें। आधा जल शेष रह जाने पर उतार कर कपड़े में निचोड़ लें। निचोड़े हुए रस को अलग रख दें तथा कपड़े के गूदे को १३ छटांक उत्तम घृत (गो घृत) में भून लें। भूनते भूनते जब उसका रंग शहद सा हो जाय; तब निचोड़े हुए रस को कड़ाही में डाल आग पर रखें। एक उबाल आ जाने पर उसमें भुना हुआ गूद्दा और ५ सेर मिश्री पीसकर पकावें। अवलेह जैसी चाशनी हो जाने पर नीचे उतार उसमें निम्नलिखित औषधियों का महीन चूर्ण मिला दें।

प्रक्षेप—पीपल, सोंठ, श्वेत जीरा वंशलोचन ८–८ तोले, छनिया, तेजपात, छोटी इलायची, काली मिर्च और दाल चीनी २-२ तोले तथा शहद ६।। छटांक मिलाकर सुरक्षित रख लें

मात्रा—२ से ४ तोले तक नित्य प्रातः और रात में खाकर ऊपर से १ पाव गाय या बकरी का मिश्री मिला दूध पी जाया करें।

गुण—उग्र से उग्र राज्यक्ष्मा, रक्त-पित्त, हृदय के रोग, फेफड़े के रोग, अपस्मार, उन्माद आदि मानसिक रोग पर विशेष लाभकारी है। क्षय (T.B.) ग्रसित रोगियों के लिये यह लघु सुपच्य आहार है। वृद्धों और बालकों को अति हितकर है। दाह, प्यास, प्रदर, निर्बलता, कास, श्वास आदि पर भी लाभ करता है।

नोट—इस योग में साधारण पानी की जगह अर्क हरा भरा या दिव्य कषाय का क्वाथ तथा खजूर की मिश्री (ताल मिश्री) १६

तोले, बीज निकाला मुनाका ८ तोले, लौंग ४ तोले तथा शुद्ध कपूर २ तोले मिला देने से राजयक्ष्मा की विशिष्ट दवा तैयार हो जाती है। इसके सेवन से उग्र से उग्र राजयक्ष्मा भी आराम हो जाता है।

१०. उन्माद या पागलपन पर—कुष्माण्ड के बीजों की गुद्दी १ तोले को एक छटांक पानी में पीस छान थोड़ा शहद मिला कर प्रतिदिन २-३ बार पिलाने से पागलपन की उग्र दशा में भी लाभ होता है।

इसके साथ ही पेठ के रस में बकरी का दूध मिलाकर पिलाना तथा कपड़ा तरकर सिर पर रखना भी चाहिये।

११. तथा—पेठे के रस १ तोले में ४ रत्ती मीठे कूट का चूर्ण और ६ माशे मधु मिलाकर प्रतिदिन ३ बार पिलाने से भी पागलपन ठीक हो जाता है।

१२. मिर्गी पर—पेठे का रस १८ सेर में १ सेर गौघृत और १ पाव मुलहटी का कल्क मिलाकर घृत सिद्ध कर लें। इस घृत को १ से ४ तोले तक दूध में प्रातः सायं देने से मिर्गी ठीक हो जाती है। इसी घृत का नाक में नस्य भी देना चाहिये और सिर पर मालिश भी करना चाहिये। इसी विधि से इस घृत को उन्माद याने पागलपन के रोगी को सेवन कराने से लाभ होता है।

१३. राजयक्ष्मा पर पेठे का तिब्बती कल्प—पेठा (कुष्माण्ड) राजयक्ष्मा पर ईश्वरीय देन है। तिब्बत के लामा लोग केवल पेठा को विशेष विधियों से खिला-खिला कर असाध्य रोगियों को भी पुनर्जीवन प्रदान कर देते हैं। पर, सेवन कराने की इनकी विधि इन्हीं तक सीमित है।

१४. राजयक्ष्मा पर संथाली योग—तिब्बत के लामाओं की तरह कुछ संथाल भी इस बीमारी को पेठा द्वारा नष्ट करने में

सिद्धहस्त माने जाते हैं। ये संथाल क्षय निवारण के लिये पेठे के साथ लकखोरी नामक वनस्पति का उपयोग करते हैं। इस लकखोरी के स्वरस या क्वाथ में पेठे को पका कर रोगी के बल और पाचन शक्ति के अनुसार खिलाते हैं। ज्यों-ज्यों भूख बढ़ती जाती है, त्यों-त्यों इसकी मात्रा बढ़ाई जाती हैं। इसके सिवा अन्य सब खान-पान बन्द कर दिया जाता है। जब पानी की प्यास लगती है तो पानी के बदले बकरी का दूध दिया जाता है। इस प्रयोग के लिये पेठे पके हुए और १ वर्ष के पुराने लेना चाहिये। इस औषधि के सेवन से पेशाब अधिक उतरता है, भूख बहुत बढ़ने लगती है और धीरे-धीरे रोगी की दशा सुधरती जाती है। लकखोरी नामक वनस्पति बंगाल के जंगलों में बहुत पैदा होती है। इसकी जानकारी किसी संथाली वैद्य से कर लेना चाहिये।

१५. यकृत (लीवर) की अक्सीर दवा—पीली हरड़का छिलका १५ तोला, बहेड़ा की छिलका १० तोला, आमला बीज रहित १० तोला, छोटी हर्रे १० तोला, काबुली हर्रे का छिलका १५ तोला, त्रिकुटा १०॥ तोला, मंजीठ १२ तोला, दालचीनी १ तोला, कासानी १ तोला, सौंफ ५ तोला, शुद्ध मंडूर या भस्म ४० तोला—इन सब द्रव्यों को कूटकर एक बहुत बड़ पेठे में से ४ इन्च का टुकड़ा निकाल कर तथा एक बड़े चमचे से भीतर के गुद्दे और बीज को मथकर इन दवाइयों को ठूस-ठूस कर भर दें। फिर निकाले हुए टुकड़े से मुँह बन्द कर किसी लोहे के बर्तन में रख दें। कटा हुआ मुँह ऊपर रहे। जब सब द्रव्य पेठा सहित खुश्क हो जाय तो तनिक दरदरा कूट कर रख लें और उसमें त्रिफला १५ तोला कूटकर मिला दें तथा किसी बर्तन में रख उसमें २ सेर पानी डाल, मुख बन्द कर २१ दिनों तक शोरदार नम (भूमि) में गाड़ दें। इसके बाद १ सेर दही मिलाकर २१ दिनों के लिये और दबा दें। २१ दिन बाद निकालकर शुष्क

होने को रख दें। शुष्क होने पर पीसकर शीशी में सुरक्षित रख लें। बस! अक्सीर लीवर या याकृत अथवा जिगर तैयार है।

मात्रा—२ माशे एक प्याले दही के साथ दिन में २-३ बार दें।

गुण—यकृतोदर (बढ़ा हुआ यकृत), यकृत दोष और पाण्डु आदि के लिये अक्सीर है।

१६. कुष्माण्डासव—पेठे (कुष्माण्ड) का रस १५ सेर, छोटी बेरी की छाल आधा सेर, कसेला-कसेली (यह दवा पंजाब में इसी नाम से मिलती है) धावे के फूल, हाउबेर प्रत्येक १० तोले, त्रिफला, काकड़ासींगी, भारंगी, पुहकमूल, मूसलीकाली, कौंच बीज, शीतल चीनी, वंशलोचन, मुलहटी, मोचरस, मोथा, पीपरामूल, अष्टवर्ग, इलायची, दालचीनी, तेजपत्र, नागकेशर, विडङ्ग, त्रिकटु, चित्रक, केशर, जावित्री, लौंग, अकरकरा, जायफल, दशमूल, लाल चन्दन, कायफल, रेणुका, कचूर, कुटकी—प्रत्येक ५ तोले। वांसा,कुलंजन, अजमोद, असगंध, चव्य, माजूफल, सतावर, लोहभस्म, जिमीकन्द, तेजबल, तालीसपत्र, चिकनी सुपारी—प्रत्येक १ तोला, किण्व (ईस्ट) ६ माशे। सब का महीन चूर्ण बनाय पेंठे के रस में मिला कर थोड़ी थोड़ी खांड (गुड़) डालते हुए ८ सेर खांड डाल कर संधान करें।

मात्रा—२ तोले से ४ तोले तक दोनों समय भोजनोपरान्त दें।

गुण—खाँसी, दमा, हृदय रोग, पाण्डु, उरक्षत, क्षय, गुल्म, उदर-रोग, संग्रहणी, बवासीर, मूत्र कृच्छ, पथरी, प्रमेह, शोथ, अतिसार आदि में अच्छा लाभ करता है। यह मल शोधक और बलवर्धक है।

———

कद्दू (लौकी)

लौकी एक प्रसिद्ध तरकारी है, जो भारत के हर भाग में बोयी जाती है। इसकी लता होती है, जो ठट्टर या छप्पर पर चढ़ाई जाती है। लेकिन गर्मी के मौसम में जो लौकी खेतों में बोयी जाती है, वह भूमि पर फैलकर ही फलती है।

लौकी मीठ्ठी और तींती दो जाति की होती है। मिठ्ठी लौकी एक हाथ से लेकर एक गज तक लम्बी और गोल जाति की भी होती है। तींती लौकी को तींतलौकी या तूम्बी भी कहते हैं। इसके पके और सूखे हुए फलों के गूदे और बीज निकालकर साधु लोग तुमड़ी या कमण्डल बनाते हैं। तीतलौकी तरकारी के काम में 'नहीं आते है। यहाँ मिठ्ठी लौकी के विषय में वर्णन किया जाता है।

कद्दू को संस्कृत में—अलाबु, मिष्ठतुम्बी। हिन्दी में—कद्दू, लौका, लौकी, लौआ, मिठी तुम्बी, घिया आदि। मराठी में—दुध्या भोंपला, तांबला भोंपला। गुजराती में—पतकोलू, शाकर कोलू, भोपला, आलोडी आदि। बंगाली में—लऊ, कोद्दू, मिष्ट लाऊ आदि। फारसी—वादरंग। उर्दू में —कद्दू। अरबी में—कुरय। अंग्रेजी में—ह्वाइट पम्पकिन (white Pumpkin) आदि कहते हैं।

यह मेध्य (बुद्धि वर्धक), हृद्य, मस्तिष्क शाम, निद्राजनक, वात-पित्त नाशक, रोचन, प्यास को रोकने वाला और रक्त को बन्द करने वाला है। यह कफ निःसारक, संधानीय, मूत्र जनक, गर्भ-पोषक, वीर्यवर्धक, वृंहण, ज्वरहर एवं दाहशामक भी है। फल के गूदा और बीज मूत्रवर्धक हैं। वात-पित्त जन्य विकारों पर, कास, उरक्षत, यक्ष्मा, थूक में खून आने पर, हृद्रोग एवं रक्त-पित्त में

इसका सेवन प्रशस्त माना गया है। मूत्र-कृच्छ; मूत्र-दाह और सुजाक में अति उपयोगी है। इसके सिवा मस्तिष्क उद्वेग, उन्माद मालीखोलिया, मानसिक दौर्बल्य में भी इसका प्रयोग उत्तम होता है। इसकी तरकारी कब्ज को दूर करनेवाली होती है। पर, अधिक सेवन से शरीर में भारीपन आ जाता है। इस भारीपन को दूर करने के लिये लौंग चूसना चाहिये।

इसमें प्रतिशत जल ९६·३, प्रोटीन ०·२, बसा ०·१, खनिज पदार्थ ०·५, कार्बोहाइड्रेट २·९, कालशियम ०·०२, फासफोरस ०·०१, लोहा ०·७ मि० ग्राम प्रति सौ ग्राम, विटामिन 'ए' सूक्ष्म और कैलोरियां ४ होती हैं।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोग नीचे दिये जा रहे हैं—

१. गर्मी या ज्वर की सिर पीड़ा पर—इच्छानुसार ताजा कद्दू का गूदा लेकर अच्छी तरह महीन पीस डालें और सिर पर लेप कर दें। थोड़ी ही देर वाद पीड़ा शान्त हो जायेगी।

२. सरसाम (सन्निपात) पर मालिश का तैल—कद्दू का रस निकाल उसमें समान भाग तिल का तैल मिलाकर तांवे या पीतल की डेकची में धीमी आँच पर पकायें। जब रस जलकर तेल मात्र शेष रह जाय तो कपड़े में छानकर बोतल में रख लें।

सेवन विधि—थोड़ी-थोड़ी देर पर सरसाम के रोगी के सिर पर मालिश करें और ऊपर से गर्म की हुई रूई वांध दें। दो तीन वार ऐसा करने से सरसाम में लाभ हो जाता है। इसके सिवा सिर दर्द और साधारण ज्वर के सिर दर्द में भी लाभ करता है।

अथवा—कद्दू का गूदा पावभर लेकर, तिल के तेल से भली-भांति चुपड़ कर, लोहे के तावे पर रख एक तरफ से ही खूब गर्म करें और गुन-गुना ही रोगी के सिर पर रखकर ऊपर से पट्टी बांधों

दें। रोगी को हवा से बचाकर रखें। इसके दो-तीन पट्टी से ही सरेसाम के रोगी को बहुत लाभ हो जाता है।

४. मस्तिष्क की सूजन पर—अगर मस्तिष्क के ऊपर किसी प्रकार से सूजन आ गयी हो तो कद्दू का टुकड़ा सूजन स्थान पर बाँध दिया करें तथा कद्दू के ताजे रस को सुँघाया करें। इस क्रिया से दो-तीन बार में सूजन जाती रहती है।

५. कान दर्द से रोता हुआ भी हँसने लगे—आधा चमच कद्दू के रस में आधा चमच स्त्री का दूध मिला, थोड़ा गर्म कर इसकी कुछ बून्दें कान में डालकर रूई लगा दें। पीड़ा बहुत शीघ्र शान्त हो जायेगी। अगर एक बार में पूरा लाभ न हो तो दो तीन बार भी डालें।

६. दन्त पीड़ा पर कुल्ली—कद्दू का गूदा ५ तोला, लहसुन १ तोला, दोनों को कुचलकर सेर भर पानी में खूब पकायें। आधा पानी जल जाने पर गुनगुने पानी से कुल्ले करें। पीड़ा शीघ्र ही शान्त हो जायेगी।

७. नाक से खून बहने पर—कद्दू के स्वरस में कपड़ा (चार या आठ परत करके) तर करके बार-बार सिर पर रखें तथा कद्दू का स्वरस कपड़े में छान कर ड्रापर से या योंही नाक में टपकायें। ईश्वर की कृपा से नकसीर शीघ्र ही बंद हो जायेगी।

८. आँखों के लिये बेमिशाल सुरमा—आवश्यकतानुसार कद्दू का छिलका लेकर छाये में सुखा कर किसी पात्र में रख जला लें। भस्म काली ही रहें। बस सुरमा तैयार है। इसे पीस कर सुरक्षित रख लें और सुबह-शाम २-२ सलाई आंखों में डाला करें। आँखों की सारी शिकायतें दूर हो जायेंगी।

९. ओठ फटने पर—मीठे कद्दू के बीजों की गुद्दी और कतीरा गोंद समान भाग लेकर बारीक पीस रात्रि को सोते समय ओठों पर

लगा लिया करें और सुबह गर्म पानी से धो लिया करें। इससे ओठों का फटना दूर हो जायेगा।

नोट—यह प्रयोग बेवाई फटने में भी लाभ करेगा।

१०. घाव नाशक योग—कद्दू का छिलका छाया में सुखाया हुआ लेकर जला लें और बारीक पीसकर रख लें। इस भस्म को घाव पर छिड़कते रहने से घाव से रक्त तथा पीव देना आदि बंद होकर घाव आराम हो जाता है।

११. मुंह से खून आने पर—खून फेंफड़े के विकार से आ रहा हो या किसी भी कारण से आ रहा हो—निम्नलिखित योग से शीघ्रातिशीघ्र बंद हो जाता है।

योग—कद्दू का छिलका आवश्यकतानुसार लेकर छाये में सुखा लें और बारीक पीस समभाग मिश्री मिलाकर रख लें। आवश्यकता के समय इस चूर्ण में से ६ माशा या १ तोला दूध की लस्सी अथवा ताज़ा जल से प्रातः काल निराहार मुंह ही दिया करें। ईश्वर की कृपा से यक्ष्मा के रोगियों में भी लाभ पहुँच जाता है।

१२. लीवर की पीड़ा पर—पीड़ा लीवर (यकृत) स्थान में हो या पेडू स्थान में—कद्दू का गूदा बारीक पीस थोड़ा गरम करके पीड़ा-स्थान पर लेप कर दिया करें। दर्द तत्काल शान्त हो जायेगा।

१३. बार-बार प्यास लगने पर—कद्दू का गूदा बारीक पीस कर १ छंटाक रस निचोड़ लें। फिर इस रस में २ तोला मिश्री और पाव भर सादा पानी मिलाकर २-२ तोले की मात्रा में थोड़ी-थोड़ी देर पर पिलाते रहें। प्यास बहुत जल्दी शान्त हो जायेगी।

१४. बंद पेशाब खोलने के लिये—कद्दू का रस २ तोला, कलमी शोरा १ माशा, मिश्री २ तोला और सादा पानी आधपाव—सब को एक में मिलाकर एक बार में ही पिला दें। ऐसी दो-तीन मात्रा थोड़ी-थोड़ी देर पर दें तथा कलमीशोरा और कद्दू की गूद्दी पीस

कर पेड़ू पर मोटा लेप भी कर दिया करें। ईश्वर की कृपा से पेशाब खूलकर आने लगेगा।

१५. पेट की कब्ज दूर करने की तरकारी—कद्दू की तरकारी मजे में मिर्च-मशाला डालकर दोनों समय एक पाव की मात्रा में खिलाया करें। इसके लगातार कुछ दिनों तक सेवन करने से पुरानी-से पुरानी कब्ज भी दूर होकर पेट शुद्ध हो जाता है और पेट के विकार भी सरलता पूर्वक निकल जाते हैं।

१६. मस्तिष्क और यकृत (लीवर) की गर्मी शान्त करने के लिये-कद्दू का गूदा १५ तोला, इमली (पकी) की गूदी २ तोला और मिश्री या बताशा ३ तोला—इन सब औषधियों को १ सेर पानी में औंटायें। १ पाव पानी शेष रह जाने पर उतार छान कर आधा सुबह और आधा शाम को पिला दिया करें। इस प्रकार एक सप्ताह तक सेवन कराने से मस्तिष्क तथा यकृत की गर्मी दूर होकर शुद्ध रक्त पैदा होगा तथा मस्तिष्क शक्तिशाली बनेगा।

१७. आग से जलने पर—कद्दू का गूदा और अजवायन दोनों को बराबर मात्रा में लेकर बारीक पीस कर लेप सा बनाकर जले स्थान पर लेप कर दें। ईश्वर की कृपा से शीघ्र जलन और पीड़ा शान्त होकर ठंढक पड़ जायेगी तथा छाले भी न पड़ेंगे। लेप बनाने में अगर पानी की आवश्यकता पड़े तो डाल सकते हैं।

१८. खूनी बवासीर का खून आना बंद हो—कद्दू का छिलका आवश्यकतानुसार लेकर छाये में सुखायें और बारीक पीसकर सुरक्षित रख लें। बस; औषधि तैयार है। दोनों समय ६ माशे से १ तोला तक ताजा पानी के साथ फाँक जाया करें। तीन-चार दिनों में बवासीर से खून आना बंद हो जायेगा।

१९. निमोनिया पर एक अनुभूत लेप—कद्दू का रस और आक के पत्तों का रस बराबर मात्रा में लेकर थोड़ा मैदा डालकर लेई की भांति आग पर पकावें और पीड़ा स्थान पर लेप करके कागज चिपका दें। बस, ज्योंही दवा शुष्क होगी, निमोनिया भी आराम हो जाना शुरू कर देगी। हां, लेप की जगह पर पहले करूआ तैल लगाकर लेप लगायें।

२०. हृदय-गर्मी शान्त करने के लिये—एक कद्दू लेकर भूंभल में दबा दें, कुछ पक जाने पर निकाल कर मिस डालें और कपड़े में रस निचोड़ लें। इसमें थोड़ा मिश्री मिलाकर आधी-आधी छटांक की मात्रा में पिलाया करें। इससे हृदय की गर्मी (हौलदिल) शान्त हो जाती है और कुछ दिनों के सेवन से पाण्डुरोग भी चला जाता है।

२१. बेहोशी और प्रलाप पर—कद्दू के स्वरस में कपड़ा (चार परतकर) तर करके सिर पर रखते जायं तथा कद्दू कि टुकड़ों से पैर के तलवे में खूब जोर-जोर से मालिश करें। भगवान की कृपा से सारे दोष दूर होकर ज्वर भी जाता रहेगा।

२२. बिच्छू के काटे पर—दंशित स्थान पर कद्दू के गूदे का लेप कर दें तथा थोड़ा कद्दू का स्वरस पिला भी दें। काटे की पीड़ा शीघ्र शान्त हो जायगी।

२३. गर्भ को सुरक्षित रखने के लिये—शुक्रवार के दिन शुद्ध होकर कद्दू की वेल को जड़ से अलग कर दें और नमाज पढ़ने की अवस्था में होकर पूर्व की ओर मुँह करके तीन-बार "बिसमिल्ला उल रहमान उल रहीम" कह कर कद्दू की जड़ का वह भाग जो पूर्व दिशा की ओर गया हो निकाल लें।

इसके वाद उस जड़ को कपड़े में तबीज की तरह सीकर गर्भवती स्त्री के गले में लटका दें। गर्भ कदापि न गिरेगा। पर, ख्याल रहे आठवां महीना पूरा होते ही इस ताजीब को स्त्री के गर्दन से निकाल

कर किसी कुएँ या नदी में फेंक दें। नहीं तो, जबतक यह जड़ की ताबीज गले में रहेगी, बच्चा कदापि पैदा नहीं हो सकता।

२४. तापेदिक (यक्ष्मा) का शर्तिया इलाज—एक कद्दू लेकर इसके ऊपर जौ का आटे लेप कर दें। फिर उस पर कपड़ा लपेट कर भूंभल में दबा दें। पक जाने पर निकाल साफ करके भुर्ता बना कपड़े में रस निचोड़ लें तथा २-२ तोले की मात्रा में थोड़ा शहद मिलाकर दिन में ३-४ बार दिया करें। अगर कद्दू में छेद करके उसके अन्दर १ माशा कपूर डालकर पकाया जाय और रस निकाला जाय तो अधिक लाभप्रद होगा

एक महीने के अन्दर ही इस दुष्ट रोग से छुटकारा मिल जायेगा। भोजन सादा और शीघ्र पचानेवाला दें यथा दूध-भात आदि।

२५. तपेदिक पर फकीरी योग--एक कद्दू लेकर चाकू से छिलकर उसकी फांके बना, मिश्री में बोर-बोर प्रतिदिन खाया करें। दिन भर में एक या आधा कद्दू खा जाया करें। मात्रा धीरे-धीरे बढ़ायें। जैसे जैसे पचाने की शक्ति बढ़ती जाय, वैसे वैसे कद्दू की मात्रा भी बढ़ाते जायं। कुछ दिनों के सेवन से इस रोग से सदैव के लिये मुक्ति मिल जायेगी। यह नुस्खा अनेकों बार का परिक्षित है। कद्दू खाते समय टहल-टहल कर खाना चाहिये।

२६. आँख की पियरी पर —कद्दू का एक छोटा फल, जिसका फूल अभी न गिरा हो, लेकर आटे में लपेट भूंभल में दबाकर पका लें। फिर निकाल कर भुर्ता बना कपड़े में रख रस निचोड़ लें। इस रस की दो तीन बूंदे आँखों में डालने से पीलिया रोग में बहुत लाभ होता है।

२७. कद्दू का तेल—कद्दू का तेल मस्तिष्क की गर्मी शान्त करने में बहुत ही उपयोगी है। इसके मलने से बदन में तरोताजगी

आती है। दिमाग की खुश्की दूर होती है। अनिद्रारोग दूर होता। माली खोलीया (एक प्रकार का उन्माद), बहम, उदासी, पट्ठों की ऐंठन, खाँसी, क्षय आदि रोग में लाभप्रद हैं।

कद्दू का तेल बनाने की विधि—

२८. तेल अव्वल—अव्वल तेल कद्दू के बीजों का छिल्का निकालकर कोल्हू में पेरवा लेवे से तैयार होता है। यही कद्दू का असली तेल होता है।

२९. तेल दोयम—कद्दू के बीजों के गुदी के बराबर धोयी सफेद तिल मिलाकर कोल्हू में पेरवा लेने से कद्दू का तेल न०२ बनता है।

३०. तेल न० ३—एक लम्बा मोटा कद्दू लेकर उसके बीच से एक चौकोर या गोल टुकड़ा निकालकर उसमें १ तोला कपूर भर दें और उसी निकले हुए टुकड़े से बंद करके आटा का लेपकर कपड़ा लपेट भूंभल में दबा दें। पक जाने पर निकाल साफकर रस निचोड़ लें। जितना रस हो उतना धोयी तिल का तेल डालकर धीमी आँच पर या वाष्प पर अथवा विद्युत ताप से सिद्ध कर लें। रस जल जाने पर तैल छानकर रख लें। यह तैल भी अच्छा काम करता है।

३१. गर्भपात रोकने के लिये—यह बात अनुभव में आ चुकी है कि गर्भधारण करने से पूर्व और गर्भ के दिनों में गर्भवती स्त्री को कद्दू अधिक खिलाने से गर्भपात की सिकायत दूर हो जाती है।

३२. लड़का पैदा कराने के लिये—जिन स्त्रियों को लड़कियाँ अधिक पैदा होती हों, अगर वे गर्भधारण होने के एक माह बाद से कच्चा कद्दू बीज सहित मिश्री के साथ खाना शुरू करें और तीसरे मास तक खाती रहें, तो लड़की के बजाय लड़का पैदा होगा, यह अनुभव ५० प्रतिशत सफल सिद्ध हो चुका है।

३३. मुख से गिरते हुए खून को बन्द करना—एक या डेढ़ सेर की लौकी लेकर उसकी बगल में लम्बाई के रूप में चिरा लगाकर कुछ लम्बा अंश निकाल कर रख लें और इस रास्ते से निम्नलिखित चूर्ण भर दें। औषधियाँ—अनन्तमूल, खस, पीपल, हँसपदी, गुलाब का फूल, छोटी इलायची और पीपरामूल प्रत्येक १० तोले तथा चीनी ३ छटांक और कपूर ३ माशे—सब औषधियों को कूट कपड़ छान चूर्ण कर चीनी मिला लौकी के कटे हुए रास्ते से बन्द कर दें। बाद कटे हुए टुकड़े को लगा कपड़े में लपेट मिट्टी लगाकर सुखा लें। फिर भूंभल में दवा दें। जब मिट्टी लाल हो जाय तो निकाल लें और मिट्टी कपड़ा आदि हटाकर लौकी को मसल उसका रस निचोड़ डालें। तब इस रस को कांच की शीशी में रख थोड़ी देर के लिये बर्फ में गाड़ दें। बाद निकाल कर १ तोले की मात्रा में थोड़ी-थोड़ी देर पर रोगी को पिलाया करें।

गुण—मुँह से गिरता हुआ रक्त, कफ के साथ आता हुआ रक्त तथा ज्वरादि शीघ्र दूर हो जायेंगे। यह थायसिस की एक उत्तम दवा है।

३४. रक्त और आंव मिले दस्त पर—लौकी साबत डेढ़ सेर की लेकर उसमें पटोल पत्र, गिलोय, आमला, सोंठ, जीरा, दालचीनी, तेजपात, नागकेशर, बड़ी इलायची प्रत्येक १-१ तोले तथा काला नमक २॥ तोले का चूर्ण बना उपरोक्त रीति से कद्दू में भर कर, पकाकर रस निकाल २-२ तोले की मात्रा में पिलाया करें। इसकी शीशी को बर्फ में गाड़ने की आवश्यकता नहीं है।

गुण—इससे लाद का फूलना, पेट की गुड़गुड़ाहट और सफेद आंव की सूरत में रक्त मिश्रित दस्त का आना बंद होता है। अगर दस्त में खून का जोर हो तो काला नमक न मिलाकर ३ छटांक मिश्री का चूर्ण मिला दें और अगर पेचिश का अधिक जोर हो तो लौकी की जगह भतुआ यानि कुष्माण्ड का पुट पाक बनायें।

———

कड़वी तुम्बी (तीत लौकी)

तीत लौकी याने तुमड़िया लौकी को संस्कृत में—कटुतुम्बी, दूक्ष्वाकु, तिक्तालाबू, तिक्तबीजा, पिंडफला आदि। हिन्दी में—कड़वी तुम्बी, तीत लौकी, तुमड़िया लौकी आदि। मराठी में—कडु भोपला, रान भोपला, । बंगला में—तित लाऊ। गुजराती में—कड़वी तुवडी। फारसी—कद्दू तलख। तेलगू में—चेति आनव। कर्नाटकी में—कई सोरे। अंग्रेजी में—बीटर गार्ड (Bitter Gourd) आदि कहते हैं।

इस लौकी की तरकारी नहीं बनायी जाती है, पर औषधि कार्य में आती है।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोग नीचे दिये जा रहे हैं :—

१. **सिर की बीमारियों में नस्य का तेल**—कडुवे तुम्बी के गुदा को आवश्यकतानुसार लेकर लुगदी बना दूने घी में डालकर पकायें। जब लुगदी जल जाय तो लुगदी को हटा कर किसी कपड़े में घी को छान कर रख लें। इसकी कुछ बूंदें नाक के नथुनों में डालकर ऊपर को खींचवायें। इससे मस्तिष्क का रूका हुआ गंदा पानी निकल कर समस्त दोष दूर हो जायेंगे और सिर की पीड़ा, आधा शीशी का दर्द, नजला-जुकाम आदि दूर हो जायेंगे।

२. **श्वास-कास (दम्मा) की फकीरी दवा**—तिक्त कद्दू का रस १ सेर, गाय का दूध १ सेर, चीनी १ सेर, लौंग $\frac{1}{3}$ भर, नौसादर ५ तोला, फिटकरी आधा तोला, सेंधानमक आधा तोला। विधि-प्रथम दूध और कद्दू के रस को औंटायें। आधा रहने पर शेष सब द्रव्य डाल कर शर्बत बना लें।

प्रयोग विधि—१ तोला दवा सुबह और १ तोला शाम को पिलाया करें। अगर दस्त अधिक आयें तो दवा केवल प्रातः काल ही खिलायें। यह फेंफड़े के सारे कफ को बाहर कर देता है। जिससे भीषण श्वास-कास भी कुछ दिनों में नष्ट हो जाते हैं।

३. नाक से बदबू आने पर—कड़वे कद्दू को कूट कर उसका रस निकाल लें और नाक में सुरक लिया करें। एक सप्ताह तक ऐसा ही करते रहें। भगवान की कृपा से बदबू दूर हो जायेगी। यदि ताजा कद्दू न मिले तो सुखे कद्दू के गुदे को पानी में भिगों दें और उसे प्रातः काल मलकर कपड़े में छान प्रयोग में लायें।

४. खाँसी का अर्क—एक कड़ुवा कद्दू जो कि पकने के लगभग हो गया हो लेकर उसमें एक छोटा छिद्र करके १ माशा सुहागे का लावा बारीक पीसा हुआ प्रातः काल उसमें डाल दिया करें। इसी प्रकार ४० दिनों तक एक-एक माशे की पुड़िया प्रतिदिन डालते रहें। चालिस दिनों के बाद वह कटा हुआ टुकड़ा ऊपर देकर किसी लिहाफ (तकिया) की तह में सवा महीने तक रख दें। बाद उसमें का भरा हुआ पानी धीरे से निकाल कर बोतल में बंद कर लें। प्रतिदिन प्रातः सायं रोगी को १-१ तोला पिलाया करें और आध घंटे पश्चात् आटे की घी में की बनाई हुई चूरी खिला दिया करें। इस प्रयोग के सेवन से एक सप्ताह में कठिन खाँसी दूर हो जायेगी। खाँसी के लिये यह एक अद्वितीय योग है। कुछ दिनों के सेवन से पुरानी खाँसी भी समूल नष्ट हो जाती है।

५. पाण्डु रोग पर नस्य—कड़वे कद्दू के टुकड़े करके रात्रि के समय बाहर ओस में रख दें। प्रातः काल उठकर जो ओस की बूंदें उस पर पड़ी हों उनको उठाकर नाक द्वारा खिंच लिया करें। ईश्वर की कृपा से अति शीघ्र इस रोग से छुटकारा मिला जायेगा।

६. अथवा—कद्दू कच्चा (कोई भी कद्दू—जिसका फूल अभी न गिरा हो) लेकर उसे पीसकर रस निचोड़ लें। फिर यह रस जितना हो उतना ही कद्दू के फूलों का रस निकाल दोनों को एक शीशी में डालकर खूब हिला लें। बस; दवा तैयार है। ड्रापर द्वारा इस दवा की तीन-तीन बूंदें दोनों आँखों में डाला करें। भगवत् की कृपा से कुछ ही दिनों के सेवन से पाण्डु, कामला (पियरी) आदि समूल नष्ट हो जायेंगे।

७. तपेदिक (राजयक्ष्मा) की एक सफल दवा—एक कडुवा कद्दू लेकर उसके ऊपर का मुँह काटकर अलग कर दें और उसमें १० तोला सेंधानमक, १० तोला काली मिर्च तथा १० तोला मिश्री बारीक पीसकर भर दें तथा जो भाग काटा गया है उसे पुनः उसी जगह लगाकर आटा से बंद कर कपड़े में लपेट ४० दिनों तक सूखी जमीन में गाड़ दें। पश्चात् सावधानी से निकालकर जो अर्क उसमें से निकले, उसे कपड़े में छानकर सुरक्षित रख लें। बस; दवा तैयार है। तपेदिक के रोगी को भगवान् का नाम लेकर इस दवा में से ४ से ८ बूंद तक बताशे के मध्य रख कर दोनों समय खिला दिया करें और निम्न विधि से बनाया हुआ पानी रोगी को पिलाया करें।

पानी बनाने की विधि—नीम के ताजे पत्ते १ सेर, अच्छी मिट्टी १ सेर। प्रथम पत्ते को अच्छी तरह कूट लें, फिर मिट्टी मिला पानी के साथ १-१ तोले की गोली बना सुखा कर रख लें। १ गोली आग में लाल कर एक सेर पानी में डाल दें और यही पानी रोगी को दें। बिना पकायी हुई कच्ची गोली भी पानी में डालकर पिलायी जा सकती है।

यह साधारण योग नहीं है। इस योग से ऐसे भी टी० बी० के के रोगी आराम हो चुके हैं, जो जीवन से निराश हो चुके थे। भोजन-हल्का सुपाच्य दिया करें।

८. **वमन कराने की विचित्र तरकीब**—कड़ुवे कद्दू के फूल यथा आवश्यक लेकर किसी पात्र में उसकी डंटी हटा कर रखें और उसे इसी के फल के रस से तरकर दें और सूखने को रख दें। सूखने पर पुनः तरकर सुखायें। इस प्रकार तीन बार करें। पश्चात् कूट छानकर रख लें।

प्रयोग विधि—किसी फूल को लेकर उस पर इस चूर्ण को छिड़क दें और रोगी को सूंघने के लिए दे दें। बस, इसकी गंध से वमन होकर दोषों की शान्ति हो जायेगी।

९. **कंठमाला, गलगंड (घेंघुआ) तथा शोथ आदि पर**—इसके पके फल के अन्दर का गूदा आदि निकालकर साफ कर लेवें और उसमें जल (उत्तम गंगा जल होगा) या मद्य (शराब) भर कर ७ दिनों तक सुरक्षित रख लें। फिर प्रातः सायं इस जल की मात्रा १ से २ तोले तक और मद्य की मात्रा ४० या ५० बूंद मिला कर दिया करें।

१०. **अथवा**—रात्रि को तुमड़ी में जल भर कर प्रातः ५ से १० तोले तक पिलाया करें। इससे गले की सूजन और गलगंड (घेंघुआ) में लाभ होगा। साथ ही गंडमाला नाशक तैल की मालिश भी करायें।

११. **गंडमाला नाशक तैल**—एक पाव तिल के तैल में ११ सेर कड़ुवी तुम्बी का रस और १ छटांक इसी के गूदे की लूगदी बनाकर तैल सिद्ध कर लें। इस तैल की मालिश करने से शोथ, श्लीपद, गंडमाला और कंठमाला आदि में बहुत लाभ होता है।

१२. **फायलेरिया या किसी प्रकार के शोथ पर**—कड़ुवी तुम्बी के फल का गूदा और जटामांसी समभाग लेकर; दोनों को मिलाकर कांजी या सिरका में पकायें और इसकी वाफ शोथ स्थान पर दें।

फिर इस लुगदी से गरम-गरम सेंक कर लुगदी को शोथ स्थान पर बाँध दिया करें। इससे बहुत शीघ्र लाभ होता है।

१३. अर्श के मस्सों पर—इसके फल के गूदे को गुड़ और कांजी अथवा सिरका के साथ पीस टिकड़ी बना मस्सों पर बाँध दिया करें और साथ ही तुमड़ी में रखे हुए पानी से गुद्दा को दस्त होने के बाद धोया करें। मस्से मुरझा जायेंगे।

१४. कड़ुवी तुम्बी के बीज—इसके १ तोले बीज को पीस कर १ पाव बकरी के दूध में पकायें और छानकर इस दूध को प्रतिदिन प्रातः काल पिलायें। इससे कुछ दिनों में विषरोग, गुल्म, उदर रोग, श्लीपद (फायलेरिया), गलगण्ड, गंडमाला और रक्त विकार आदि दूर होते हैं।

१५. कुष्ट और रक्त-विकार आदि पर—कड़वे कद्दू के पंचांग को कूट कर गरम पानी में घोल दें और उस पानी में रोगी के दोनों पैर डूबो कर धीरे-धीरे मर्दन करें। ऐसा करने से जब मुँह में कड़ुआपन मालूम दे, तब रोगी के पैरों को निकाल कपड़े से पोछ कर कपड़ा ओढ़ा लेटा देवें और पसीना आने पर अच्छी तरह पोंछ डालें। इस प्रयोग को कुछ दिनों तक करने से कुष्ट, पुरानी खुजली, फोड़ा, फुन्सी आदि रक्त-दोष के रोग दूर हो जाते हैं। रोगी को तुम्बी में रखा हुआ पानी थोड़ा थोड़ा पीने को देते रहना चाहिये।

१६. जलोदर की दवा—कड़वे कद्दू के ताजे फल के ऊपर छेद करके उसमें लोह भस्म, मंडूर भस्म, बड़ी हर्रे के छिलके का चूर्ण १-१ तोला भर कर छिद्र को फिर उसी टुकड़े से बंद कर दो मास तक पड़ा रहने दें। जब वह फल बिल्कुल शुष्क हो जाय तो फल को तोड़कर बीजों को अलग कर दें तथा अन्दर का गूद्दा और दवाइयों

को अच्छी तरह खरलकर, उसमें छोटी पीपल, इन्द्र जौ, बायविडंग, अजवायन और भूनी हींग का ६-६ माशे चूर्ण मिलाकर घृत कुमारी के रस में खरल कर ६-६ रत्ती की गोलियाँ बना लें। प्रतिदिन प्रातः काल २ गोली खिलाकर ऊपर से १ से ५ तोले तक गो-मूत्र पिला दिया करें।

पथ्य में केवल गाय का दूध दें। थोड़ी मात्रा में भात दे सकते हैं। नमक और पानी बिल्कुल न दें। पानी यदि देना ही पड़े तो थोड़ी मात्रा में मीठा सोडा मिलाकर दें। इस दवा से पाण्डु, जलोदर, पियरी आदि रोग दूर हो जाते हैं।

१७. रतौंधी का काजल—इसके सूखे फल को मटकी में भर कर गजपुट में फूंक कर भस्म को महीन पीसकर शहद में मिलाकर अंजन बना रख लें। इस अंजन के लगाने से रतौंधी दूर हो जाती है। पर इसके साथ ही पौष्टिक पदार्थ खाने को देना चाहिये और तम्बाकू, गाँजा आदि से परहेज कराना चाहिये।

१८. कटुतुम्बी तैल—वायविडंग, जवाखार, सेंधा नमक, चव्य, रास्ना, चित्रक, सोंठ, मिर्च, पीपल और देवदारू सब समान भाग लेकर कल्क कर लें याने पानी में पीस चटनी बना लें। कल्क से चौगुना तिल का तेल और तेल से चौगुना कड़वे कद्दू का स्वरस मिलाकर तैल सिद्ध कर लें।

गुण—इस तैल के मर्दन और नस्य से गण्डमाल, गलगण्ड; ग्रन्थि शोथ, घाव, कुष्ट आदि आराम होते हैं।

१९. सड़ा-गला घाव भी आराम हो—इसके बीज १ तोला, सोंठ १ तोला को जल में पीसकर लुगदी बना लें और ८ तोले तिल के तेल में पका कर छान लें। इस तेल के लगाने से सड़ा-गला, लिंग, मांस आदि अच्छे हो जाते हैं।

२०. केशों को झड़ने और पकने से रोकने के लिये—एक पका हुआ तुम्बी (जो अभी सूखा नहीं) लेकर ऊपर का मुँह काटकर उसके बीज और कुछ गुद्दे निकाल कर उसमें काली तिल की तैल भर कर उसी टुकड़े से बंद कर ४० दिनों तक धूप में रख दें। बाद में निकाल कर सुरक्षित रख लें। इस तेल की मालिश से सिर के बालों की जड़ के कीटाणु मर जाते हैं; जिससे वालों का झड़ना और पकना भी बंद हो जाता है। इस तेल से जूयें (ढील) भी नष्ट हो जाती हैं।

२१. पियरी की अचूक दवा—हरा तीत लौकी के रस निचोड़ कपड़ छानकर उम्र के अनुसार २-२ तोले सुबह शाम नाक द्वारा सुड़क लेने से पियरी से पीड़ित रोगी को जोरो की सर्दी ही जाती है और नाक से पीला पानी निकलना शुरू हो जाता है तथा तीन-चार दिनों में ही असाध्य रोगी भी चंगा हो जाता है। अगर नाक से रोगी रस नहीं ले सके तो उसे दिन में तीन बार उपरोक्त मात्रा पीने को दें।

पथ्य—रोगी को सादी रोटी, मिठी तुम्बी तथा हरे शाकों की उबाली हुई तरकारी, मूली, गाजर, खीरा, टमाटर तथा सम्भव हो तो ईख का रस दें।

परहेज—भात, मशाले, तेल-घी-दूध मांस-मछली-अण्डे से रोगी को बिलकुल दूर रखें। संयम कम से कम १५ दिनों तक करना अति आवश्यक है।

———

खेखसा।

खेखसा एक प्रधान शाक (तरकारी) है। जो घरों में भी लगाया जाता है और जंगलों में भी पैदा होता है। इसके फल पर कटहल सरीखे मुलायम कांटे होते हैं। इसकी तरकारी ज्वर, श्वास, खाँसी क्षय और मधुमेह आदि में बहुत लाभदायक मानी जाती है। यह मल का नाश करने वाला तथा कुष्ट, अरुचि, श्वास, कांस, ज्वर, गुल्म, शूल, प्रमेह, लालास्राव (लार गिरना) और हृदय की पीड़ा नाशक हैं। इसके फल की तरकारी पथ्य है।

इसके कोमल पत्तों की भाजी रुचिकारक, वीर्यवर्धक, त्रिदोष नाशक तथा कृमि, ज्वर, क्षय, श्वास, कास, हिचकी और अर्श (बवासीर) आदि में लाभदायक होती है। इसके पत्तों को औंट कर देने से क्षय और ज्वर में लाभ होता है। यह दो प्रकार का होता है। एक फल देने वाला और दूसरा वांझ। बांझ खेखसा औषधि कार्य में अधिक प्रयुक्त होता है।

इसे संस्कृत में—कर्कोटक, स्वादुफला, कंटफला आदि। हिन्दी में--ककोड़ा, खेखसा, ककरौल, वनकरेला, चठैल आदि। मराठी में—कर्टोली, काटोल, कांटली, फाकली आदि। बंगाली में—कांकरोल। गुजराती में—कंटोली। तेलंगू में—अगोरकर। तामील में—इगारव..ी। अरबी में—ककाडो। पंजाबी में—धारकरेला, किरारा और लेटिन में मोमोर्डिका आदि कहते हैं।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोग नीचे दिये जा रहे हैं:—

१. श्वास-कास पर एक गुप्त योग—खेखसा की जड़ को निकाल साफ करके छोटे-छोटे टुकड़े बनाकर एक हांड़ी में भर ढक्कन लगा

कपड़ मिट्टी करके १० सेर उपलों की आंच में फुंक दें। पश्चात् निकाल कर महीन पीस शीशी में रख लें।

मात्रा—२ से ३ रत्ती तक शहद और अदरख के रस में दोनों समय देने से भयंकर खाँसी और श्वास में तत्काल लाभ होता है।

२. पथरी पर—खेखसा की जड़ साफ करके २ से ३ तोले तक महीन पीस जल या दूध में मिला १० दिनों तक सेवन कराने से मूत्र शर्करा (मूत्र में चीनी आना) और मूत्रेन्द्रिय की पथरी गलकर निकल जाती है।

३. खूनी बवासीर पर—खेखसा की जड़ साफकर छाये में सुखा कर महीन चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में से १॥ से ६ माशे तक शहद के साथ दोनों समय सेवन कराने से खूनी बवासीर तथा रक्त-स्राव के अन्य रोग भी दूर होते हैं।

४. मधुमेह पर—इसके चूर्ण की मात्रा १॥ से ६ माशे तक में, १ या २ रत्ती बंग भस्म मिलाकर शहद के साथ दोनों समय सेवन कराने से मधुमेह में आशातीत लाभ होता है।

६. प्लीहा वृद्धि पर टोटका—इसके कंद को रविवार के दिन ले आकर रोगी के हाथों से चूल्हे पर बंधवा दें। जैसे-जैसे कंद सूखेगा, वैसे-वैसे प्लीहा भी नष्ट होगी। अगर इस प्रयोग के लिये बांझ खेखसा का प्रयोग किया जाय तो विशेष लाभ होगा। चूल्हा मिट्टी जिसमें लकड़ी और गोंयठे से रसोई बन चुकी हो। जड़ को तागे में बांध पूते में लटका देना चाहिये और उस चूल्हे में रसोई बनाना बंद कर देना चाहिये।

६. श्लीपद (फायलेरिया) की एक प्रधान दवा—बांझ या तीत कोड़ा (खेखसा) श्लीपद की प्रधान दवा है। श्लीपद में इसका इन्जक्शन अच्छा काम करता है। साथ ही इसकी जड़ छाये में सुखा चूर्ण

बनाकर १।। माशे ३ से माशे तक की मात्रा में मधु के साथ देने से लाभ होता है। इसकी एक छटांक जड़ को एक पाव पीली सरसों के तेल में पका कर मालिश कराने से अच्छा लाभ होता है।

७. जीभ के लकवे पर—जीभ में लकवा हो जाने पर बाँझ (तीता) खेखसा की जड़ का चूर्ण १।। माशे से ३ माशे तक मधु के साथ चटाया करें और जीभ पर इसको उपरोक्त तैल की मालिश किया करें।

८. छोटे बच्चों के दूध फेंकने पर—अगर दूध पीते बच्चे दूध पीते ही जोर से वमन कर देते हों, वमन के बाद बालक निढ़ाल हो जाता हो। कभी दूध पीने के कुछ देर बाद दही की तरह थक्का थक्का होकर वमन होता हो तथा साथ ही हरे रंग का लसलसा मल (दस्त) निकलता हो और बेहोसी (मूर्छा) भी हो जाती हो—तो ऐसी अवस्था में बांझ खेखसा के चूर्ण की १ रत्ती मात्रा में जल या दूध अथवा किसी उपयुक्त दवा या पोदीने के रस या अर्क के साथ देवें।

९. मूत्र के न बनने पर या कम बनने पर—बांझ खेखसा के पत्ते को पीसकर पानी में मिलाकर थोड़ी-थोड़ी देर पर पिलाने और गर्म आहार बंदकर देने से मूत्र बनने लगता है तथा साफ आने लगता है।

१०. उदर शूल पर—बांझ खेखसे के पत्ते या जड़ १-१।। तोले को १० दाने काली मिर्च के साथ आध पाव पानी में पीस गर्म कर पिलाने से उदरशूल तत्काल नष्ट होता है।

११. मुंहासे पर—बांझ खेखसे की जड़ को दूध या नीबू के रस में घिस कर लेप करने से मुँहासा और छीप दोनों में लाभ होता है।

१२. संखिया के दुष्प्रभाव पर—संखिया अधिक सेवन से उसका दुष्प्रभाव शुरू हो तो निम्नलिखित प्रयोग करें :—

बांझ खेखसे की जड़, पाताल गरुड़ी की जड़, सिरस की अन्तर छाल और गूलर के पत्ते १-१ तोले लेकर एक पाव पानी में औट-कर एक छटांक रहने पर प्रतिदिन प्रातः सायं पिलाया करें। धीरे-धीरे कुछ दिनों के प्रयोग से संखिये का सारा दुष्प्रभाव दूर हो जायेगा।

१३. **छिपकिली के विष पर**—बांझ खेखसा की जड़ को ६ माशे से १ तोले तक जल में पीसकर ७ दिनों तक पिलाने से छिपकिली के काटे का विष दूर हो जाता है। यह मात्रा गिली जड़ का है।

१४. **संखिया के विष पर**—बांझ खेखसे की जड़ को पानी में पीस कर पिलायें। जब तक वमन होती रहे, पिलाते रहें। वमन बंद हो जाने पर दूध में घी मिलाकर पिलायें।

१५. **सर्प विष पर**—बांझ खेखसा की जड़ ५ माशे, काली मिर्च २॥ दाने—पानी के साथ महीन पीस कर जल में घोलकर पिला दें। विष निर्मूल हो जायेगा। यदि १५ मिनट में विष पूर्णतया नष्ट न हो तो पुनः इसी प्रकार दूसरी मात्रा दें। रोगी अवश्य ही चैतन्य हो जायेगा। अधिक से अधिक ३ वार देना काफी है।

१६. **उकौत पर**—बांझ खेखसा के कंद को पीस उसमें थोड़ा तूतिया मिला लेप करने से उकवत में लाभ होता है।

१७. **प्लीहा वृद्धि पर**—बांझ खेखसे की जड़ छाये में सुखाकर चूर्ण कर कपड़ छान कर लें। इस चूर्ण में से २ माशे ५ काली मिर्च साथ पीस २ तोले शहद मिला प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन कराने से ११ दिनों में तिल्ली विल्कुल नष्ट हो जाती है। इस प्रयोग से रक्त-विकार भी दूर होता है।

१८. **पथरी की दवा**—बांझ खेखसे की जड़ को छाये में सुखाकर महीन चूर्ण बना लें। इसे ३ माशे की मात्रा में शहद और मिश्री

मिलाकर प्रतिदिन सुबह-शाम दिया करें। इससे पथरी नष्ट हो जायेगी।

१६. उपदंश (गर्मी) के कारण तालू में छिद्र हो जाने पर—उपरोक्त न० १८ की दवा कुछ दिनों तक सेवन करायें। नमक बिल्कुल बंद कर दें।

२०. श्वास-कास पर—बांझ खेखसा के कंद का चूर्ण ३ माशा, ४ दाने काली मिर्च के साथ जल में पीस छानकर पिलायें। एक घंटा बाद गाय का दूध पिलायें। सब कफ निकल कर श्वास में लाभप्रद हो जायेगा।

२१. खाँसी में—इसकी जड़ की वटिका बनाकर चूसने से लाभ होता है।

२२. मृतवत्सा रोग पर--मृतवत्सा का रोगी उस स्त्री को कहते हैं, जिसके सब बालक गर्भ में एक पदा, एक दो मास या दो वर्ष का होकर मर जाया करते हैं। **प्रयोग**—कृतिका नक्षत्र में बाँझ ककोड़े (खेखसा) की जड़ उखाड़ कर छाया शुष्क कर चूर्ण बनाकर रख लें। हर ऋतुस्नान के बाद ७ दिनों तक इसकी जड़ ३ माशे की मात्रा में गाय के दूध के साथ प्रातः काल दिया करें। २-३ बार देने से मृतवत्सा दोष दूर हो जायेगा।

२३. उठते हुए घाव (जहरबाद) आदि पर—बांझ खेखसा के सूखे कंद को पानी में पीस, गरम कर दिन में ३-४ बार लेप करने से मसूढ़ों का शोथ, कर्णमूल तथा भंयकर पीड़ा एवं शोथ युक्त कठिन फोड़ा या तो बैठ जाता है अथवा शीघ्र पककर फूट जाता है।

२४. शीताङ्ग सन्निपात पर—बांझ खेखसा की सूखी जड़, कुलथी, पीपल, बच, कायफल और काला जीरा का चूर्ण बना शरीर पर मालिश करने से शरीर में गर्मी आ जाती है।

२५. **बंध्य ककंटासव**—बांझ खेखसा का छाया शुष्क चूर्ण २॥ तोले में १ पाव रेक्टीफाइड स्प्रीट और १० तोला डिस्ट्रिल्ड वाटर मिला कर शीशी में अच्छी तरह बंद करके धूप में रख दें। दिन में २-३ बार हिला दिया करें। १५ दिनों बाद छानकर उसमें १५ तोले वाष्प जल और मिलाकर बोतल में बंद कर लें।

मात्रा—१० बूंद से ६० बूंद या १ तोला तक भी दे सकते हैं।

गुण—ज्वर, अपस्मार (मिर्गी) जुड़ पिती, कास, शूल आदि पर लाभकारी है।

———

"मैं आप का "गाँवों का सोना" देखकर स्तब्ध रह गया। वास्तव में इस तरह की सरल और अच्छी पुस्तक देखने को नहीं मिली थी।"

—नरेश प्रसाद सिंह 'शिक्षक'
उच्च प्राथमिक विद्यालय
बछौनिया
संग्रामपुर (भागलपुर)

दिनांक ८-४-७६

कुन्दरी

कुन्दरी एक प्रसिद्ध तरकारी परवल की जाति की है। इसके फल परवल से छोटे और लम्बाई के रूख में उजली धारी वाले होते हैं। यह जंगली और घरेलू तथा मीठी और कड़वी दो तरह की होती है। मिठी तरकारी के काम में अधिक आती है तथा तीती औषधि के काम में। इसमें मधुमेह या अधिक पेशाब रोकने की, जिसको जल प्रमेह भी कहते हैं, अजीब शक्ति होती है

इसे संस्कृत में—बिम्बी, विम्बाफल, तुण्डी, बिम्बोष्ट आदि। हिन्दी में—कन्दूरी, कुन्दरु, कुन्दरी, कुनली, गुलकांख, तिरकोल आदि। मराठी में—तोंडली। बंगाली में—कुन्दरकी, तेलाकुचा। गुजराती में—गलेढू, गलुदा, घोंलामीठी। अरवी में—कबरे हिन्द। फारसी में—कुन्द्रूस। तेलगू में—दोडतिरो। तामिल में—कोवै और लेटिन में—कोसिनिया इन्डिका कहते हैं।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोग नीचे दिये जा रहे हैं :—

१. **मधुमेह पर**—इसकी जड़ तथा पत्तों का ताजा रस १ औंस की मात्रा में प्रतिदिन प्रातः काल पिलाने से मधुमेह में लाभ होता है।

२. **दस्त कराने के लिये**—इसकी जड़ की सूखी छाल या चूर्ण २ माशे की मात्रा में गर्म या ताजे जल के साथ लेने से अच्छी तरह दस्त हो जाते हैं।

३. **जीभ के फोड़े फुन्सियों पर**—इसके हरे फलों को मुख में चबा चबा कर कुछ देर तक रखने और फिर फेंककर पुनः मुँह में रस बनाने से जीभ के छाले और निनावा आदि में बहुत लाभ होता है।

४. बहुमूत्र पर—इसकी जड़ की छाल का ताजा रस १ तोले की मात्रा में प्रतिदिन प्रातः काल देने से जलप्रमेह और मधुप्रमेह दोनों में लाभ होता है।

५. मधुमेह और बहुमूत्र पर रसायन योग—इसकी जड़ का ताजा रस १ तोला के साथ या छाया शुष्क इसके पतों का चूर्ण ४ से ६ माशे के साथ बंगेश्वर रस या सोमनाथ रस की १-१ गोली प्रतिदिन प्रातः काल एक बार देने और इसके पत्तों का शाक खिलाने से कुछ दिनों में लाभ हो जाता है।

६. गर्भावस्था के रक्त-स्राव पर—अगर गर्भावस्था में स्त्री को रक्त-स्राव शुरू हो जाय तो इसके पंचांग का स्वरस ६ माशे से १ तोले की मात्रा में दो वार देने से लाभ होता है।

७. प्रतिश्याय तथा कास-श्वास पर—इसके पत्तों और शाखाओं का क्वाथ बनाकर पिलाने से लाभ होता है।

८. सुजाक पर—इसका टिंचर बनाकर देने से लाभ होता है। टिंचर याने आसव बनाने की विधि कक्कोड़ा याने खेखसा के प्रकरण में देखें।

९. मधुमेह पर मधुसूदन चूर्ण—गुड़ मार, जामुन की गुठली, परवल के पत्ते, गुरुच की पत्ती, कैंथ का फूल, बेल का सूखा फल, कुन्दरी के सूखे पत्ते, खेखसा की पत्ती, गुरमी—सबको बराबर-बराबर लेकर चूर्ण बना लें और ६ माशे की मात्रा से सुबह शाम जल से सेवन करें। खान-पान और रहन-सहन में संयम रखें। मधुमेह में निश्चय लाभ होगा।

———

परवल

परवल एक विख्यात और सुपच्य तरकारी है। जिससे सब लोग परिचित हैं। इसकी खेती गंगा की रेत में बहुत बड़े पैमाने पर होती है। इसकी तरकारी बड़ी ही स्वादिष्ट और स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होती है। परवल जंगली भी होता है। यह अक्सरहाँ तीत होता है परन्तु यही औषधि कार्य के लिये उपयुक्त होता है।

परवल बलकारक, स्वादिष्ट, पथ्य, दीपन, पाचक, रूचिकर पौष्टिक तथा ब्रोंकाइटिस (खाँसी), वात, पित, ज्वर, शोथ और त्रिदोष को शान्त करने वाला होता है। यह हृदय को हितकारी, हल्का, अग्निदीपक, स्निग्ध, उष्ण तथा खाँसी, रुधिर-विकार, त्रिदोष और कृमियों को नष्ट करता है। इसका फल वृष्य, रुचिकारक, मधुर और त्रिदोष नाशक होता है। इसके पत्ते पित्तनाशक, जड़ विरेचक (दस्तावर) तथा बेल कफ नाशक होती है।

इसे संस्कृत में—पटोल, परवल, विलुपर्णिका, सुशाका, सुपथ्य आदि। हिन्दी में—परवल, परवर, पलबल, पटोली आदि। मराठी से—पड़वल। गुजराती में—पटोल, पाड़र, मीठा पटोल आदि। बंगाली में—पटोल, पलता आदि। पंजाब में—पलबल। फारसी में—पलोल। तेलगू में--कोमूपोटल। तामिल में—कोम्बूछुदलाई। उर्दू में—परवल। लेटिन में—ट्रायको सेन्थस डायोइका आदि कहते हैं।

इसमें प्रतिशत जल ९२.३, प्रोटीन २.०, बसा ०.३, खनिज द्रव्य ०.५, रेशा ३.०, कार्बोहाईड्रेट १.९, कैल्शियम ०.०३, फासफोरस ०.०२, लोहा १.७ ग्राम प्रति सौ ग्राम में पाये जाते हैं।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोग नीचे दिये जा रहे हैं :—

१. परवल का यूष—परवल का यूष ज्वर के रोगी को पथ्य के रूप में उत्तम होता है। इससे भूख बढ़ती है, पेट की अग्नि दीप्त तथा ज्वर का नाश होता है। **बनाने की विधि**—परवल को काटकर १६ गुने जल में पकायें। उसमें पीपल, पीपलामूल, चव्य, चित्रक, काली मिर्च, जीरा, धनिया, तेजपात, हल्दी, अदरख आदि मसाले और नमक भी डाल दें। चौथाई शेष रहने पर उतार छानकर थोड़ी-थोड़ी देर पर थोड़ा-थोड़ा पिलायें।

२. परवल की भुँजिया--ज्वर के रोगी को यूष देने के बाद परवल की भुनिया दी जाती है। परवल को छिलकर टुकड़े बना लें। फिर उसे तावे पर रख विना तेल-घी के भूने और अन्दाज से नमक, काली मिर्च, जीरा, धनिया और अदरख आदि डालकर अच्छी तरह पका लें। इसे रोगी को थोड़ा-थोड़ा खिलायें। यह हलका और उत्तम पथ्य है। इससे भूख जोरों की लगती है।

३. आँख के कींचड़ और सटने की दवा—इसे पिल्ल रोग कहते हैं। वार-वार आंख धोने पर भी आँख के पलक सट जाते हैं।

प्रयोग—पटोल पत्र, मूँग और आंवला—इन्हें समभाग लेकर काढ़ा वनायें, थोड़ा-थोड़ा गरम रहने पर शहद मिला रात्रि के समय पिलाने से आँखें सटनी बंद हो जाती हैं। इसके क्वाथ से आँखें धोनी भी चाहिये।

४. पटालादि घृत—पतोल पत्र या फल, कुटकी, दारुहल्दी, नीम की छाल, अडूसे की छाल, त्रिफला, धमासा, पित्त पापड़ा और त्रायमाण प्रत्येक ४-४ तोले तथा आंवला (वीज रहित) ६४ तोला--सब को जौ कुटकर २५ सेर ४८ तोले जल में पकायें। ६ सेर ३२ तोला जल शेष रहने पर छान लें। चिरायता, इन्द्रजौ, नागर-

मोथा, मूलेठी, श्वेत चंदन और पीपल प्रत्येक २-२ तोले लेकर महीन चूर्ण बना पानी में चटनी समान पीस लें।

इसके बाद ऊपर का क्वाथ, कल्क(छटनी)और घृत १ सेर मिलाकर घृत पाक करें। सिद्ध हो जाने पर छानकर रख लें। मात्रा ६ माशे से १ तोला तक दोनों समय दूध में डालकर सेवन करें। यदि दूध न मिले तो दूना मधु मिला चटा दिया करें।

गुण—नेत्र, कान, नाक, त्वचा, मूख के रोग, घाव, कामला, ज्वर, कुष्ठ, विसर्प, और गंडमाला आदि दूर होते हैं।

पेटोलादि तैल—पटोल, मैनफल, नीम की छाल, गिलोय, मुलेठी—सब १-१ तोला जल में पीसकर कल्क वना लें। फिर इस कल्क के साथ ४ सेर तिल का तैल और १६ सेर जल मिलाकर सिद्ध कर लें।

गुण—इस तैल की अनुवासन वस्ति देने से सब प्रकार के ज्वर, खाँसी और वातज रोग नष्ट होते हैं।

५. वातरक्त पर—पटोल-पत्र, कुटकी, शतावर, हरड़, बहेड़ा, आंवला और गिलोय—सब समान भाग लेकर जौ कुट कर रख लें। इसमें से २ तोले चूर्ण को ३२ तोले जल में क्वाथ करें। चतुर्थांश रहने पर उतार छानकर ठंढा होने पर मिश्री और मधु मिला कुछ दिनों तक पिलायें। वातरक्त में लाभकारी है।

६. मुखपाक पर—पटोल-पत्र तथा नीम, जामुन, आम और चमेली के पत्तों को औंटकर कुल्ला करने से मुँह का पकना दूर होता है।

७. मुख पकने पर पीने की दवा—पटोल पत्र, सोंठ, त्रिफला, इन्द्रायण की जड़, त्रायमाण, कुटकी, हल्दी और गिलोय—समभाग लेकर जौकुट कर लें। इसमें से २ तोले दवा को ३२ तोले पानी में

औंट, ८ तोला शेष रहने पर उतार छान, ठंढा होने पर मधु मिला पिलाने से मुँह का पकना तथा अन्य रोग भी दूर होते हैं।

८. **पटोलादि चूर्ण उदर रोग पर**—पटोल की जड़, हल्दी, वायविडग त्रिफला १-१ तोला, कमीला २ तोला, नील का पंचाङ्ग या बीज ३ तोला, निसोथ ४ तोला—इनका महीन चूर्ण कर कपड़ छान-कर लें। ३ माशे की मात्रा में गो मूत्र के साथ पिलायें। इसके सेवन से दस्त हो जाय, तब मंड पिलाकर ६ दिनों तक सोंठ, पीपर, मरीचा से पकाया हुआ दूध पिलायें। इसके बाद पुनः चूर्ण का प्रयोग करें और त्रिकुटा से बनाया हुआ दूध पिलायें। इस प्रकार जब तक उदर रोग नष्ट न हो जाय, इसी क्रम से दवा का प्रयोग करते रहें। इससे समस्त उदर रोग, जलोदर, कांमला, पाण्डु और शोथ रोग आराम होते हैं।

भिण्डी (राम तुरोई)

भिण्डी एक प्रसिद्ध और हर जगह में पैदा होने वाली तरकारी है। यह चिकनी, लुआबदार, स्वादिष्ट; रुचिकारक, पौष्टिक; संकोचक, कामोद्दीपक होती है। यह वात और कफ को पैदा करने वाली कठिनाई से पचनें वाली तथा खाँसी, मंदाग्नि, वात और पीनस रोग में हानिकारक है। यह खून को बढ़ानें वाली, पित्त-विकार को नष्ट करने वाली, सुजाक और अनैच्छिक वीर्य-स्राव को बंद करने वाली तथा पथरी और अतिसार में लाभ पहुँचाती है। कमजोर, रोगी, मन्दाग्नि वाले को इसकी भुँजिया देना ही उपयोगी होता है। नीरोग और बलिष्ठ व्यक्ति इसकी लुआबदार तरकारी खा सकते हैं।

इसे संस्कृत में---अश्वपत्रक, भेंड़ा, भिंडा, भिंडतिका, चतुपुंडा, चतुष्पदा आदि। हिंदी में-भिंडी, राम तुरोई, रामतुरी आदि। गुजराती में—भिंड, भिंडा आदि। बंगाली में—राम तोरई, ढेरस, धेनरस आदि। बम्बई में-भेंडा, भेंडी। दक्षिण में-भेंडी। मराठी में—भेंडा। पंजाब में—भिंडी, राम तुराई, भिंडा तोरी। तामिल में—वेंड़ाई, वेंडी। तेलगू में—वेंडा। फारसी में-बामिया। अंग्रेजी में—लेडीज फिंगर(Lady's Finger) आदि कहते हैं।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोग नीचे दिये जा रहे हैं:—

१. मूत्र कृच्छ (कड़क) पर—भिंडी के बीज सहित फलों को पीस, लुआव निकाल, मिश्री मिलाकर पिलाने से बूंद-बूंद या दर्द के साथ पेशाब आना आराम होता है।

२. मूत्र और वीर्य की दाह (जलन) पर—अगर पेशाब या वीर्य में जलन होती हो तो निहार मुँह (बासी मुँह) भतिया भिंडी का फल दो चार प्रतिदिन खा जाने या भिंडी भतिया को पीसकर मिश्री के साथ शर्बत बनाकर पीने से मूत्र और वीर्य की दाह दूर होती है।

३. योनि दाह पर—अगर योनि दाह होती हो तो उपरोक्त शर्बत दें तथा भिंडी के फल को पीसकर उसका लुआब निकाल योनि में लेप करायें। इसके अभाव में रूई या कपड़ा तर कर योनि में रखवा दें।

४. प्रमेह याने धातु रोग पर—भिंडी की जड़ को उखाड़ कर धो-साफ कर छाये में सुखा लें। फिर कूटकर कपड़-छान चूर्ण बना बराबर वजन की मिश्री मिलाकर रख लें। सुबह-शाम ६ माशे से १ तोले की मात्रा में फांक कर ऊपर से गाय का थोड़ा दूध पिला दिया करें। इससे वीर्य का पतलापन, वीर्य का बहना और स्वप्नदोष आदि दूर होते हैं।

५. पुरुषार्थ वृद्धि के लिये—साफ की हुई भिंडी की जड़ को छाये में सुखा, कूटकर कपड़ छान चूर्ण बना लें। यह चूर्ण अगर १ पाव हो तो १ सेर गाय के दूध में पकायें। खोआ हो जाने पर घी में भून लें। फिर आध सेर मिश्री की चाशनी में १ तोला सोंठ, १ तोला पीपर, १ तोला मिर्च और १ तोला इलायची का चूर्ण तथा खोआ मिलाकर पाक बना लें। इस पाक में से २॥ तोला सुबह और २॥ तोला रात को सोने के समय खाकर ऊपर से गाय का दूध मिश्री मिला हुआ पी जाया करें। इससे धातु सम्बन्धी सारी शिकायतें दूर होकर पुरुषार्थ की वृद्धि हो जायेगी।

रसायनिक विश्लेषण :—

इसमें प्रतिशत जल ८८.०, प्रोटीन २.२, बसा ०.२, खनिज द्रव्य ०.७, रेशा १.२, कार्बोहाईड्रेट ७.७, कालशियम ०.०९, फासफोरस ०.०८, लोहा १.५ प्र० सौ ग्रा०, विटामिन 'A' ५८ इ० नें० यू०, विटामिन 'बी' २१, विटामिन सी १६, कैलोरी १२ प्रति आधी छटांक में पायी जाती है।

६. स्वप्नदोष की हुक्मी दवा—भिंडी की जड़ छाये में सुखायी हुई ५ तोले विदारी कंद ५ तोले, सुथनी सुखायी हुई ५ तोले—सबका कपड़-छान चूर्ण बनाकर रख लें। बस; प्रमेह-मर्दन चूर्ण तैयार हो गया।

सेवन विधि—रात को सोने से पूर्व १ पाव गाय के दूध में १ तोला चूर्ण डालकर औंटावें। १-२ उबाल आ जाने पर १ तोला मिश्री मिला, उतार छानकर पी जाया करें।

गुण—एक सप्ताह में ही स्वप्नदोष बंद हो जाता है। रात्रि को भोजन हल्का करें—अर्थात् कम खांय। हाथ-पैर धोकर सोयें। सिरहाना कुछ ऊँचा रखें। लाल मिर्च, तैल, गुड़, खटाई और वादी

पदार्थ न खांय तथा विचार और व्यवहार संयमित रखें– तो निः सन्देह स्वप्नदोष रूपी सर्वनाशी रोग से छुटकारा पाया जा सकता है।

७. स्वप्नदोष का अन्य प्रयोग—भिंडी की जड़ें आवश्यकतानुसार लेकर धो-साफकर छाये में सुखा लें और जौ कूट कर रख लें। रात को १ तोला दवा १ पाव पानी में भिगों दें और प्रातः काल मलछान कर मिश्री मिलाकर पिलायें। निरन्तर २१ दिनों के सेवन से प्रमेह और स्वप्नदोष मिटकर वीर्य पुष्ट हो जाता है। पर, इसका प्रयोग शीतकाल में न करें। अगर शीतकाल में इसका प्रयोग करना ही पड़े तो गरम करके पिलायें। इसका प्रयोग ग्रीष्म काल में अधिक उपयुक्त होता है।

८. लड्डू समान दानेदार गुड़ बनाना—स्वच्छ एवं किमती ईख का गुड़ बनाने के लिए भिण्डी का पंचाङ्ग व्यवहार करें।

प्रयोग विधि—भिण्डी के पौधे को उखाड़ धोकर चराकल या गड़ासी से छोटे-छोटे काट लें तथा इसे ढेकी या ओखल-मूसल से थोड़ा पानी देकर कुचल डालें तथा किसी पात्र में रख दें। खौलते हुए ईख के रस में आधा सेर कुचला हुआ पंचाङ्ग डाल दें। गन्दगी शीघ्र ही खौलते हुए रस के ऊपर चली आयेगी। इसे थोड़ी देर के बाद छनौटे से निकाल लें। इस क्रिया को एक कड़ाह रस को गुड़ बनाने में दो बार करें।

इससे लडडू समान स्वच्छ और दानेदार गुड़ बनेगा। इस कार्य के लिये कुचले हुए पंचाङ्ग के रस को भी व्यवहार में ला सकते हैं। इसकी मात्रा ज्यादा डाल देने से गुड़ लाल, दानारहित हो जाता है।

———

चौलाई

चौलाई एक प्रसिद्ध शाक (भाजी) है। यह दो प्रकार की होती है। एक कांटे वाली और दूसरी बिना कांटे वाली। काँटे वाली चौलाई अधिकतर दवा के उपयोग में आती है तथा बिना कांटे वाली भाजी बनाने के काम में। कांटेवाली चौलाई घुरों पर स्वतः पैदा होती है तथा बिना कांटेवाली की खेती की जाती है।

चौलाई हल्की, शीतल, रूखी, पित्त-कफ नाशक, रक्त-विकार नाशक, मल-मूत्र निःसारक, रूचिकारक, दीपन और विषहारक होती है। यह शरीर की गंदगी को दस्त और पेशाब के रास्ते निकालती है तथा शरीर के विष-दोष को भी नष्ट करती है। इसके पत्तों का शाक शीतल, रुचिकारक, अर्श, रक्त-पित्त, विष, खांसी, दाह और सूजन को नष्ट करता है। इसकी जड़ स्त्रियों के प्रदर रोग में अति ही उपयोगी होती है।

इसे संस्कृत में—तंडुलीय, मेघनाथ, कांडेर, कंचर, विषघ्न आदि। हिन्दी में—चौलाई का शाग। मराठी में—तांदलजा, चंवलाई। गुजराती में—तांदलजो। फारसी में—सुपेजमर्ज। बंगाल में—चपनतिया। तेलंगू में—मोलाकुरा, कुइकोरा। तामिल में—कपिकिरी। अंग्रेजी में—हरमेफ्रोडाइड एमेरेन्थस आदि कहते हैं।

इसमें प्रतिशत ८५.८ पानी, ३.१ खनिज पदार्थ, ४.९ प्रोटीन, ०.५ वसा, ५.७ कार्बोहाइड्रेट, ०.५ कैलशियम, ०.१० फासफोरस तथा अल्प प्रमाण में विटामिन बी०, सी० एवं लौह पाये जाते हैं।

नीचे इसके कुछ उपयोगी प्रयोग दिये जा रहे हैं :—

१. ज्वर पर शाग का भुर्ता—चौलाई के पत्तों को पानी में उबाल कर निचोड़ लें या आग में पटपाक की तरह पका लें। फिर

इसमें सेंधानमक, काली मिर्च और पीपल का चूर्ण मिलाकर भुर्ता बना लें। इस भुर्त्ते को खाली या भात-रोटी के साथ ज्वर वाले रोगी को खिलाया करें। इससे भूख बढ़ेगी तथा ज्वर में भी लाभ होगा।

२. पाण्डु रोग पर शाक—चौलाई के कोमल ठुसों को उबाल कर निचोड़ लें। फिर उसमें खाने का सोडा १ माशा, हरड़ का चूर्ण १ माशा, जवाखार ६ रत्ती, गाय का माठा १॥ तोला लें। अगर शाक एक पाव हो तो १ तोला १ माशा नागकेशर का चूर्ण और हल्दी का चूर्ण डालकर अच्छी तरह पका लें। इस शाक को गेहूँ की रोटी या जौ की रोटी या मूंग की खीचड़ी के साथ पांडु रोगी को खिलाया करें। यह पांडु-रोगी के लिये उत्तम पथ्य है।

३. मूर्छा रोग पर शाक—चौलाई के आध पाव पत्ते उबाल कर १ तोला घी और ६ माशे जीरा के साथ छौंक लें। फिर थोड़ा नमक, काली मिर्च का चूर्ण डालकर भून लें और ६ माशा हरड़ का चूर्ण डालकर उतार लें। इस शाक को जौ की रोटी या मूंग की खिचड़ी के साथ खिलायें। यह मूर्छावाले रोगी के लिये उत्तम पथ्य है।

४. वात रक्त पर शाक—उबले और निचोड़े हुए चौलाई के आधपाव पत्तों को १ तोले घी और ३ माशे जीरे छौंककर नमक १॥ माशा, काली मिर्च १ माशा, सफेद चंदन का चूर्ण ६ माशा मिलाकर शाक बना लें और वातरक्त के रोगी को भोजन के साथ खिलाया करें।

५. मूत्र कृच्छ या मूत्र नलिका की जलन पर—चौलाई के २ तोले पत्तों को १० तोले जल में पीस छान कर मिश्री मिला दिन में २-३ बार पिलाने से मूत्र-कृच्छ और सुजाक में शान्ति मिलती है।

६. उठते हुए फोड़े, गांठ आदि पर–चौलाई के पत्तों को पीस कर पुल्टिस बना गांठ या फोड़े पर बाँधने से फोड़े पककर फूट जाते हैं।

७. मकड़ी के घाव पर—लूता याने मकड़ी के घाव पर चौलाई के पत्तों के रस में घृत मिलाकर लगाने से लाभ होता है।

८. शोथ (सूजन) पर शाक—उबले और निचोड़े हुए चौलाई के आध पाव पत्तों में लहसुन ३ माशा, अजवायन १॥ माशा, सेंधा नमक १॥ माशा, काली मिर्च १ माशा मिलाकर २ तोले रेंड़ी के तेल में जीरा डालकर छौंक दें और इसी शाक को जौ की रोटी या या अन्य कोई पथ्य से खिलायें।

९. रक्त तथा श्वेत प्रदर पर— कंटीली चौलाई की जड़ का चूर्ण ३ माशे से ६ माशे तक शहद के साथ छटाकर ऊपर से चावल के धोवन में ४ रत्ती तक शुद्ध रसौत मिलाकर पिलाने से शीघ्र लाभ होता है। इससे प्रसुता सगर्भा स्त्री का रक्त स्राव भी बंद हो जाता है। दिन में ऐसी-ऐसी-३ मात्रा देनी चाहिये।

१०. अथवा--कंटीली चौलाई की ताजी जड़ २ तोले को आधपाव चावल के धोवन में पीस छान १ तोला मिश्री और २ माशा सफेद जीरा का चूर्ण मिला प्रातः सायं सेवन करने से रक्त प्रदर में शीघ्र लाभ होता है। ग्रीष्म काल से ठंढा शीतकाल में थोड़ा-गरम करके दवा दी जानी चाहिये।

११. खून के दस्त पर—चौलाई की ताजी-जड़ २ तोले को आध-पाव पानी में पीस छानकर शहद और मिश्री मिला दिन में २-३ बार पिलाने से गुदामार्ग (दस्त की राह)से खून बहना बंद होता है।

१२. नेत्र पाक याने घाव पर—चौलाई की जड़ को स्त्री के दूध में पीस या घिसकर कपड़े में रख आँख में टपकाने से आँख की दाह, जलन, लाली और घाव आदि में लाभ होता है।

१३. बंद मासिक खोलने के लिये—चौलाई की जड़ १ तोला (सूखी ६ माशा), गुलाब के पत्ते ६ माशे, मुस्सबर ६ माशे, कपास की जड़ की छाल १।। तोला, पुराना गुड़ (३ वर्ष का) २ तोला लेकर—सब को ३ पाव पानी में पकायें तीन छटांक पानी रह जानें पर छानकर केवल प्रातः काल पिलायें। तीन दिन देने से ही मासिक स्राव शुरू होकर गर्भाशय शुद्ध हो जाता है। अगर तीन दिन में काम न हो तो आगे भी बढ़ा सकते हैं। पर सात दिनों से अधिक नहीं देना चाहिये।

१४. सुजाक पर—चौलाई की जड़ १ तोला, अपामार्ग की जड़ १ तोला, मूलहठी ६ माशे को आध सेर पानी में औंट, आध पाव शेष रहने पर ठंढा कर पिला देना चाहिये। इससे मूत्र-वृद्धि होकर सूजाक की प्रथम और द्वितीय अवस्था में वशेष लाभ होता है।

१५. आग से जलने पर—चौलाई के पत्तों को पीसकर लेप कर दें। जलन शान्त हो जायेगी।

१६. संखिया या गुंजा (करेजनी) के विष पर—चौलाई के स्वरस में चीनी मिलाकर बार-बार पिलाने से संखिया और गूंजा का विष दूर हो जाता है।

१७. बतसनाभ (सिंगिया) के विष पर—इसके पंचाङ्ग के रस में गो दुग्ध मिलाकर पिलाने से सिंगिया का विष दूर होता है।

१८. पारा के विष या कुप्रभाव पर—चौलाई के पंचाङ्ग के रस में गो-घृत मिला कर सात दिनों तक पिलाने से पारे का दोष नष्ट होता है।

१९. चूहे के विष पर—इसकी जड़ का चूर्ण ३-३ माशे शहद के साथ दिन में २ बार देते रहने से चूहे का विष कुछ ही,दिनों में शान्त

हो जाता है। अगर विष का प्रकोप तीव्र हो तो—इसकी जड़ १ तोले को जल में पीस कुछ गरम कर १५-१५ मिनट पर ३-४ बार पिलाने से वमन होकर विष निकल जाता है।

२०. मुँह की झांई पर—चौलाई के पंचाङ्ग को छाये में सुखाकर सफेद भस्म बना लें। इस भस्म को जल के साथ चेहरे पर लेपकर थोड़ी देर धूप में बैठ जायं। फिर गर्म पानी से धो दें। कुछ दिनों के प्रयोग से मुँह की झांई मिट जाती है।

२१. गर्भ निरोधक जड़ी—जो स्त्री मासिक धर्म के अन्त में अर्थात् स्नान करके चौलाई की जड़ को चावल के जल से पीस कर ३ दिनों तक पीती है, वह उस महीने में गर्भ धारण नहीं करती है। इसी तरह ६-७ माहवारी तक देने के बाद उसे गर्भ-निरोध सदा के लिये हो जाता है।

२२. पागल-कुत्ते के विष पर—५ तोले काँटे वाली चौलाई की जड़ को साफ कर कुचल कर एक पाव गाय के दूध में उबाल कर पिला दिया करें। गौ का दूध घृत मिलाकर पिलाया करें। तीन दिनों के प्रयोग से पागल कुत्ते के काटे का विष का असर समाप्त हो जाता है। इस प्रयोग के बाद इन्जक्शन लगवाने की कोई आवश्यकता नहीं रह जाती।

२३. कान का बहना बंद हो—कांटे वाली चौलाई का रस कान में डालने से कान का बहना बंद हो जाता है।

२४. बवासीर पर चौलाई—चौलाई के रस ५ तोले में थोड़ी चीनी मिलाकर प्रतिदिन सुबह पीने से बवासीर जाती रहती है। बवासीर का खून बंद हो जाता है। इस प्रयोग को सात दिन से २१ दिनों तक करना चाहिये।

२५. जड़ैया ज्वर की जड़ी—चौलाई की जड़ को रविवार या मंगलवार को सिर में बांध देने से हर प्रकार के विषम ज्वर दूर होते हैं।

२६. मिर्गी नाशक फकीरी योग—कांटे वाली चौलाई की ताजी जड़ २ तोला को ९ दाना काली मिर्च के साथ एक छटांक जल में पीस छानकर प्रतिदिन प्रातः काल पिला दिया करें। इस प्रकार ७ दिन या २१ दिन अथवा ४१ दिनों तक पिलाने से मिर्गी चली जाती है। यह चुटकुला एक महात्मा का है।

———

पालक

यह एक प्रसिद्ध शाग है और सारे भारत वर्ष में इसकी खेती होती है। गुणों में पालक की शाग सब शाकों से बढ़-चढ़कर है। पालक की भाजी रूचिकर और शीघ्र पचने वाली होती हैं। यह कब्ज को दूर करता है तथा दस्त साफ ले आता है। प्यास, मेदे की जलन और पेशाब की जलन को शान्त करता है। पित्त की तेजी को शान्त करता है। खून को साफ करता है। शरीर की खूरकी को दूर करता है। गर्मी की वजह से होने वाली सारी बीमारियों में लाभदायक होता है। इसमें विटामीन 'ए' 'सी' तथा लोह प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

इसे संस्कृत में—पालंक्य, स्निग्ध पत्रा, ग्राम्यबल्लभा, मधुरा, सुनत्रा आदि। हिन्दी में -पालक, पालकी, पालक का साग, इस्फंज आदि। बंगाली में -पालंग, पिनिस। बम्बई में—इस्फंज, पालंग। पंजाब में—वीज पालक, इस्फंक, पालक आदि। मराठी में-पालक। गुजराती में—पालकनी भाजी। तामिल में—बसेई लेकिराई। तेलंगू में—दुम्पा बेचाली। अरबी में स्पंज। फारसी में—स्पंज, दूस्पनाक। उर्दू में—पालक। अंग्रेजी में —स्पिनच (Spinach) आदि कहते हैं।

इसमें प्रतिशत पानी ९१.७, खनिज पदार्थ १.५ प्रोटीन, १.०, बसा ०.९, कार्बोहाईड्रेट ४.०, कैलशियम०.०९, फासफोरस ०.०१, लोह ५.० मिलि ग्राम प्रति सौ ग्रा०, विटामिन 'ए' २६३० से ३५९० इन्टरनेशनल युनिट तक प्रति १०० ग्राम, विटामिन 'बी' ७० इ० यू० प्रति १०० ग्राम और विटामिन 'सी' ४८ मि० ग्रा० प्रति सौ

ग्राम में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त क्षार नाइट्रेट ३॥ प्रतिशत तक तथा कुछ शर्करा भी होते हैं।

इसके बीजों में एक प्रकार का चर्बी जैसा तैल होता है। जिसे चीनो पोडिमयम आयल (Chenopodium oil) कहते हैं।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोग नीचे दिये जाते हैं :—

१. रक्त-पित्त पर पालक की शाक विधि—पालक के पत्ते २० तोले साफ धोकर के एक डेगची में ५ तोले घृत डाल ६ माशे भुने जीरे से छौंक डालें और थोड़ा अदरख भी कतर कर के डाल दें। फिर नमक ३ माशा मिलाकर डेगची के मुख पर जल भरा एक पात्र रख दें। जब शाक पक जाय तो उसमें २ तोला अनारदाने का रस मिलाकर रक्त-पित्त के रोगी को पिलायें।

२. रक्त-पित्त पर पेय—पालक के साफ किये हुए पत्तों को सील पर पीसकर कपड़े में रस निचोड़ लें। एक छटांक रस में मधु या मिश्री मिलाकर दोनों समय पिलाया करें। शरीर के किसी अंग से भी रक्त-स्राव का होना बंद होगा।

३. विष प्रकोप के शान्तयर्थ शाक—२० तोले पालक को कतर कर उसमें नमक ३ माशे, अनारदाने का चूर्ण ६ माशे, हरड़ का चूर्ण १॥ माशे, नागकेशर का चूर्ण २ माशे, हल्दी १ माशा, श्वेत चंदन का चूर्ण और काली मिर्च का चूर्ण ६-८ रत्ती मिलाकर घृत में थोड़ा लहसुन भून उसमें उपरोक्त शाक के सब मिश्रण को छौंक देवें तथा पात्र के ऊपर एक दूसरा जलभरा पात्र रख कर पकावें। इस शाक को अफीम, धतूरा, भंग, आक का दूध, कुचला, घुघची, कनेल फल तथा संखिया आदि के भक्षण जन्य विष प्रकोप शान्त करने में हितकर है।

४ पालक की दाल शाक—२० तोले शुद्ध पालक को कतर लें। ५ तोले मूंग की दाल को पानी में उबालकर उसमें नमक ६ माशे, काली मिर्च ३ माशे, धनिया १।। तोले, अमचूर ३ माशे, हल्दी १।। माशे डाल दें। पहले मूंग की गाढ़ी दाल बना लें, फिर मसाला मिश्रित पालक को डालकर फिर पका लें। बहुत ही स्वादिष्ट और गुणकारी दाल तैयार हो जायेगी।

५. पालक का मिश्रण—चना, अरहर, मूंग आदि दालों के साथ या आलू, गोभी, अर्वी, गाजर, बैंगन, बथुआ, मूली, टमाटर आदि तरकारियों के साथ पालक का मिश्रण कर शाक बनाकर खाना बहुत ही रुचिकर और गुणकारी होता है।

६. पालक निषेध–वात और कफ रोग वाले को भूलकर भी पालक आदि का शाक नहीं देना चाहिये। इससे बीमारी बढ़ जाती है।

७. उदर शुद्धि के लिये—पालक के कच्चे पत्तों को बिना पानी दिये सिल पर पीस कपड़े में रस निचोड़ लें। इस रस को एक पाव से आध सेर तक प्रातः काल पीने से उदर शुद्धि हो जाया करती है तथा खून साफ हो जाता है। अगर पीसने के समय १।। माशा काली मिर्च भी पीस दी जाय, तो अधिक अच्छा होगा।

८. दूसरी विधि—२० तोले पालक के हरे पत्तों को पके टमाटर २ नग के साथ बिना पानी का, बर्तन कर मुख बंद करके उबाल डालें। पक जाने पर कपड़े में निचोड़ रस निकाल लें। एक ग्लास याने एक पाव अथवा आधा सेर यह रस पीने पर एक दस्त साफ आ जाता है और शरीर की गर्मी दूर हो जाती है।

९. गांठ. सूजन तथा गठिया आदि पर–पालक को उबाल कर गरम-गरम पुल्टिस बांधने से लाभ होता है।

१०. पेशाब साफ आने के लिये—इसके कच्चे पत्तों या उबाले हुए पत्तों का रस पिलाने से मूत्र साफ आता है और सुजाक, पथरी, सिक्का आदि में लाभ पहुँचता है।

११. कंठ के शूल पर—यदि कंठ में शूल रहा हो तो पालक के के पत्ते पानी के साथ औंट, जरा नमक मिला गरारा (कुल्ला) करायें तथा रस में शक्कर मिला उष्ण करके पिलायें।

२. पामा-खुजली आदि चर्म रोगों पर—पालक के बीज और खसखस (पोस्त-दाना) के बीजों का उबटन बना शरीर पर मालिश करें तथा नीम की पत्ती से पकाये हुए पानी से स्नान किया करें। खुजली आदि चर्म रोगों में शीघ्र लाभ होगा।

१३. आँखों की ज्योति बढ़ाने के लिये—प्रतिदिन प्रातः काल पालक के १ पाव रस में १ तोला मधु मिला कर पिलाया करें। ४० दिनों के सेवन से आँखों की रोशनी में अभुत पूर्वक तेजी आ जायेगी।

१४. काया कल्प—६ माशे काली मिर्च के साथ पीसे हुए पालक के १ पाव स्वरस में २ तोला मधु मिला कर प्रतिदिन प्रातः काल पीने से ४० दिनों में शरीर के विष दूर होकर रक्त साफ और स्वास्थ्य उन्नत्त हो जाता है।

"गाँवों का सोना" जो श्री सहस्रमुखी फकीर द्वारा रचित है—अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध हुई है।

—लालजी सिंह
ग्राम—कनौली
पो०—जलहरा,
जिला—भोजपुर (बिहार)

दिनांक २८-६-७६

गोभी

गोभी एक प्रसिद्ध शाक (तरकारी) है। यह तीन किस्म की होती है। पात गोभी; फूल गोभी तथा गाँठ गोभी एक जंगली गोभी भी होती है, जो तरकारी के काम में नहीं आती।

गोभी वात को पैदा करने वाली, कफ, पित्त नाशक, हृदय को लाभकारी तथा प्रमेह, खांसी, रुधिर-विकार, व्रण और ज्वर को नष्ट करने वाली होती है। रक्त-रोग हृदय रोग, मूत्र-रोग, श्वास नालियों की जलन, विष के उपद्रव और छोटी माता में इसको देने से लाभ होता है। पात-गोभी अधिक गुणकारी, लेकिन फूल-गोभी की तरकारी अधिक स्वादिष्ट होती है।

इसे संस्कृत में—अधोमुखा, अनदुजिह्वा, दर्विका, गोजिह्वा, गोभी आदि। हिन्दी में—गाभी। बंगाली म—गजिया लता, दधि शाखा, शाम दुलम आदि। वम्बई में—हस्तिपदा, महका, पथरी। गुजराती में—गोभी। फारसी में—कलमे रूमी। अरवी में—किबन पत्ती। तामिल में-अनशोवार्द। तेलगू में-इदुमलिकेचदु, इनुगचिरा, हस्तिगसका आदि। उर्दू में—गोभी। मराठी में—गोजोभ, पथरी। और लेटिन में—एलीफेसटापस, स्केबर आदि कहते हैं।

१. पात गोभी

इसे हिन्दी में—पातगोभी, बन्दगोभी, बन्धागोभी, करम-कल्ला। बंगाली में—बोधाकपि। मराठी में—कोवी। गुजराती में-पान गोली। अंग्रेजी में—कबाज (Cabbege) आदि कहते हैं।

इसमें प्रतिशत ९०.२ पानी, १.८ प्रोटीन, ०.१ बसा, ६.३ कार्बो-हाइड्रेट, ०.०३ कैलशियम, ०.०५ फासफोरस, ०.६ खनिज द्रव्य,

०.८ मि० ग्रा० लोह प्र० सौ ग्रा०, विटामिन बी¹ और १२४ मिली ग्राम प्र० श० विटामिन 'सी' होता है।

इसी की एक जाति सलाद भी होता है। जिसे अंग्रेजी में लेटूस कहते हैं। यह काहू का ही एक उपभेद है काहू के पत्ते पतले और छोटे होते हैं।: लेकिन इसके पत्ते बड़े-बड़े हाथी के कान सदृश्य और चुनदार होते हैं इसीसे इसे हाथी कान भी कहते हैं। इसकी तरकारी बड़ी ही स्वादिष्ट और गुणकारी होती है। इसमें विटामिन 'ए' की मात्रा बहुत काफी होती है।

इसमें प्रतिशत पानी ९२.९, प्रोटीन २.१, वसा ०.३, खनिज द्रव्य १.२, रेशा ०.५, कार्बोहाइड्रेट ३.०, कैलशियम ०.०५, फासफोरस ०.०३, लोह २.४ मि० ग्रा०, विटामिन 'ए' २२०० इ० ने० यू० प्र० सौ ग्राम, विटामिन 'बी' ९० मि० ग्रा० तथा सी १५ मि. ग्राम में होते हैं। इसकी कैलोरी प्रति आधी छटांक ७ होती है।

इसके पत्तों के स्वरस में मधु या मिश्री मिला कर पीना आंख की रोशनी बढ़ाने में बहुत उपयोगी होता है और खून भी साफ करता है। इसके सेवन से विटामिन की कमी से होने वाले रोग तथा रतौंधी आदि भी दूर होते हैं।

दृष्टि तेज करने के लिये—सौंफ को साफ कर किसी पत्थर की कुंडी में डाल दें और लेटूस की पत्ती का स्वरस इतना डाल दें कि सौंफ अच्छी तरह भिग जाय। सूख जाने पर फिर रस डाल दें। इसी प्रकार तीन बार रस डालकर सुखा लें। बाद कूट कपड़ छानकर वरावर की मिश्री मिलाकर रख लें। इस चूर्ण में से ६ माशे सुबह और ६ माशे शाम को जल के साथ फांक जाया करें। ४० दिनों में आँख की रोशनी बहुत तेज हो जायेगी।

पात गोभी (करम कल्ला)-लघु, मधुर, पाक में कटु, शीतवीर्य दीपन, पाचन, मल-मूत्र प्रवर्त्तक, वातकारक तथा कफ-पित्त, प्रमेह, कास, रक्त विकार, व्रण, विद्रधि, यकृत वृद्धि, पित्त प्रकोप जन्य रोम तथा भ्रम नाशक है।

इसके पत्तों को अधिक देर तक आग पर पकाने से इसका पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाता है तथा कब्ज कारक भी हो जाता है। अतः इसका सलाद अथवा रायता बनाकर खाना ही उपयोगी होता है।

१. शराब के नशे से बचने के लिये—इसके पत्तों का रस कुछ पीकर या कुछ पत्तों को चबा रस चूसकर शराब पीने से शराब का नशा नहीं होता है।

२. शराब का नशा उतारने के लिए —इसके पत्तों को पानी में उबालकर पिलाने से शराब का नशा उतर जाता है।

३. रक्त की वमन पर—इसके पत्तों का स्वरस निकालकर १-१। तोले की मात्रा में कई बार पिलानें से रक्त की वमन बंद हो जाती है।

४. जख्म भरने के लिये—इसके पत्तों को पीसकर जख्म (घाव) पर लेप करने से घाव शीघ्र भर जाता है।

५. खुजली पर—इसके पत्तों का रस सूखी या गिली खुजली पर मलनें से खुजली के कष्टों से राहत मिलती है।

६. आमाशय के शोथ और पीड़ा पर—अगर आमाशय में शोथ (सूजन) हो गया हो तथा पीड़ा होती हो तो इसके पत्तों को कूटकर चावल के साथ (बिना मांड निकाले) खिलाने से आमाशय की सूजन और पीड़ा आराम होती है। अगर रोगी अन्न खाने लायक

न हो तो इसका मांड ही देना चाहिए। हाँ, थोड़ा सेंधानमक डाल सकते हैं।

७. बवासीर—इसके पत्तों को पानी के साथ थोड़ा जोश देकर भुर्ता या शाक बना आध पाव या एक पाव की मात्रा में खिलाने से शौच होकर बवासीर की पीड़ा में कमी हो जाती है तथा खून गिरने में भी लाभ करता है। पर, ख्याल रहे अधिक पकाने पर फायदा के बजाय नुकसानी करेगा।

८. मूत्र कृच्छ्र या मूत्र की जलन में—इसके पत्तों को पानी में औंट, निचोड़कर मिश्री मिला पिलाने मूत्रकृच्छ (कड़क) और जलन में लाभ होता है।

९. गठिया पर—गठिया पर इसके पत्तों पर रेंड़ी का तेल चुपड़, गरम करके बांधने से लाभ होता है।

१९. प्रमेह पर—इसके ४ तोले स्वरस में तीन माशे हल्दी का चूर्ण और १ तोला मधु मिलाकर सुबह शाम पिलाने से प्रमेह में लाभ होता है।

२. फूलगोभी

फूल गोभी को हिन्दी में—फूल गोभी, फूलकोबी। बंगाला में —फूल कपी। मराठी में—फूलकोबी। गुजराती में—फूलगोली और अंग्रेजी में—काली फ्लावर (Cauli Flower) कहते हैं।

इसमें प्रतिशत ८९.४ पानी, ३.५ प्रोटीन, ०.४ बसा, ५.३ कार्बोहाइड्रेट, ०.०३ कैलशियम. ०.०६ फासफोरस, १.४ खनिज पदार्थ तथा १.३ मि० ग्राम प्रतिशत ग्राम लोह, ३८ इ० यू० प्र० श० विटामिन ए, ११० इ० यू० प्र० श० विटामिन बी[1] होता है।

इसके फूल और पत्तों तथा पत्तों की डांटी का भी अलग अलग शाक बनता है। फूल गोभी लघु, मधुर, विपाक में कटु, शीतवीर्य, कषाय, हृद्य, कामोत्तेजक और कफ-पित नाशक होती है। अर्श (बवासीर) के रोगी को इसे घृत में भुनकर केवल थोड़ा सेन्धानमक मिला, पथ्य के रूप में खिलाते रहने से लाभ होता है।

१. **पारद-विष के प्रकोप पर**— इसके जड़ का रस २ तोले से ४ तोले तक पिलाने तथा शरीर में मालिश करने और इसका शाक बनाकर खिलाने से लाभ होता है।

२. **कंठ के शोथ या क्षत्त पर**—कंठ के भीतर सूजन या घाव हो जाने पर इसकी जड़ को छाये में सुखाकर, जलाकर भस्म बना रख लें। इस भस्म को ३ माशे की मात्रा में मधु के साथ दिन में २–३ बार चढ़ाते रहने से कंठ में शोथ क्षत्त में लाभ होता है। पात गोभी की भी जड़ यही लाभ करती है।

३. **रजःस्राव के लिये**—इसके फूलों को पीस बत्ती बना योनि में रखने से अत्यधिक रजस्राव होने लगता है।

४. **अफीम के विष पर**—इसकी जड़ का चूर्ण ७ माशे तक पानी के साथ पिलाने से अफीम का जहर दूर होता है।

५. **चर्म विकार पर**—फूल गोभी या पात गोभी अथवा सलाद के पत्तों के रस १ छटांक से २ छटांक तक में मधु या मिश्री मिलाकर कुछ दिनों तक पिलाने से रक्त की शुद्धि होकर खाज-खुजली, फोड़ा-फुन्सी आदि चर्म रोग दूर होते हैं।

३. गाँठ-गोभी

गांठ गोभी में गांठ होती है और इसी में पत्ते होते हैं। इसे हिन्दी में—गांठ गोभी। बंगाली में—नाल खोल। मराठी में—

गड्डा कोवी, नवल गोल्ल। गुजराती में—कन्द गोली और अंग्रेजी में—नाल खोल (Knol-khol) आदि कहते हैं।

इसमें प्रतिशत ८० तक पानी, १.१ प्रोटीन, ०.२ कार्बोहाइड्रेट तथा प्रति सहस्र में २·३ कैलशियम, ३.५ फासफोरस; ४० लोह एवं प्र० श० मिली ग्राम ८४·५ विटामिन सी होता है। इसमें विटामिन ए, बी नहीं के बरावर होते हैं। इन तीनों गोभियों में फूल-गोभी अधिक पौष्टिक एवं गर्भाशय केलिए बलदायक होती है।

गांठ-कोबी-मधुर, उष्णवीर्य, गुरू, रूक्ष, रूचिकर, संग्राही (मामुली उबाल कर खाने से दस्तावर और खूब उबालकर खाने से ग्राही) तथा कफ, कास नाशक, वातकारक, पित्त-प्रकोपक, प्रमेह और श्वास में लाभकारी होती है।

मैंने श्री सहस्रमुखी फकीर जी की रचित 'गाँवों का सोना' पुस्तक पढ़ा और किताब के अनुसार दवाइयों का प्रयोग किया, जो काफी लाभप्रद साबित हुई हैं।

—राधाकांत महतो
ग्राम—पिपरा
पो०—गाँधीग्राम (वाराबांध)
जिला—दुमका (विहार)

दिनांक १०·१·७६

पुदीना

पोदीना शाक कुल की प्रसिद्ध वनस्पति है। इसके शाक तो नहीं बनाये जाते हैं। पर, इसकी पत्तियों को शाक, दाल में डालकर सुगन्धि और गुणकारी के लिये बनाया जा सकता है। इसकी चटनी बहुत ही उत्तम और रोचक होती है। इसका औषधि कार्य में बहुत अधिक प्रयोग होता है। प्रायः यह हर घर और वाटिका में रोपी जाती है। इसकी बहुतेरी जातियां होती हैं। जिसमें बागी पोदीना सर्वश्रेष्ठ होता है।

इसे संस्कृत में—अजीर्णहर, पुदीनः, रोचनी, शाकशोभन, वान्तिहर आदि। हिन्दी में—पोदीना, पुदीना। बंगाली में—पुदिना। मराठी में—पोदीना। बम्बई में—पुदीना। तामिल में—पुदीना। गुजराती में—पुदीनो। उर्दू में—पुदीनचकोंही। अरवी में—फोद-नाजी हिन्दी। फारसी में—पुदीना, फिलफिलभुंन। पंजाब में—बाबूरी, बेजेनी, पुदना आदि। अंग्रेजी में हार्समिन्ट (Horsemint) आदि कहते हैं।

पोदीना भारी, स्वादिष्ट, रुचिकारक, हृदय को बल देनेवाला, मल और मूत्र को रोकनेवाला तथा कफ, खाँसी, मन्दाग्नि, विशूचिका, संग्रहणी, अतिसार, जीर्ण ज्वर, वमन और कृमि रोग को नष्ट करनेवाला है। इसमें लोहा प्रचुर मात्रा में होता है।

इसमें प्रतिशत जल ८३·०, प्रोटीन ४.८, बसा ०.६, खनिज द्रव्य १.६, रेशा २.०, कार्बोहाइड्रेट ८.०, कैलशियम ०.२०, फासफोरस ०.०८, लोह १५.६ मिली ग्रा० प्र० सौ ग्रा०, विटामिन ए २७०० इ० यू० प्र० सौ ग्रा० और कैलोरी १६ प्रति आधी छटांक में होती है।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोगों को नीचे दिया जा रहा है—

१. ग्रीष्म काल का एक उत्तम पेय—ग्रीष्मकाल में अक्सर हाँ भोजन का सम्यक पाचन नहीं होता है तथा कय, दस्त, उदर और पेट में जलन व पीड़ा होती रहती हैं। निम्नलिखित पेय का सेवन करते रहने से मनुष्य इन व्याधियों से बचा रहता है।

योग—पोदीना की पत्ती २० नग, जीरा सफेद ३ माशा, लौंग २ नग—इन सब को पानी में पीस छानकर थोड़ी चीनी या मिश्री तथा नीबू का रस मिलाकर सेवन करने से ग्रीष्मकाल के उत्तापों से बचा रहा जा सकता है तथा उपरोक्त रोगों को दूर भी किया जा सकता है। लौंग की जगह छोटी इलायची भी डाल सकते हैं।

२. गर्भ निरोध के लिये—पोदीने को छाये में सुखा, कपड़ छान चूर्ण बनाकर शीशी में रख लें। स्त्री सहवास से १ या २ घंटे पहले इस चूर्ण में से ९ माशे से १ तोले तक जल से स्त्री को खिला दिया करें। हर सहवास के पहले ऐसा किया करें। जब तक इस प्रयोग को करते रहेंगे--स्त्री गर्भधारण नहीं करेगी।

३. हैज़े पर पोदीने का क्वाथ—सूखा पोदीना ५ तोला, बड़ी इलायची ५ तोला-दोनों को कुचलकर ५ सेर पानी में पकायें। सवा सेर पानी शेष रह जाने पर छानकर बोतल में रख लें। इस क्वाथ को अनुपान के रूप में हैजे की किसी उचित दवाई के साथ दिया करें अथवा इस क्वाथ को स्वतन्त्र रुप से देने में भी लाभ होता है।

४. अम्लपित्त पर चटनी—पोदीना, पुरानी ईमली का गूदा, किशमिश, गुड़ और काली मिर्च—इनकी चटनी बनाकर भोजन के साथ अथवा ऐसे भी खाने से अम्लपित्त में आराम होता है।

५. **हैजा रोकने के लिये**—हैजा की बीमारी शुरू होते ही रोगी को पोदीना हरा प्याज पीस, रस निचोड़कर २-२ चमच १-२ घंटे पर पिलाना शुरु कर दें। बस, हैजे की बीमारी शुरू में ही समाप्त हो जायेगी।

६. **हैजे से बचाव की चटनी**—हरा पोदीना, प्याज, हरा मिर्चा पीसकर नीबू का रस और जरा नमक मिलाकर नित्यप्रति तीन-चार बार खाते रहने से, हैजे के समय हैजे से बचाव हो जाता है।

७. **सिर की जुयें नष्ट करने के लिये**—पानी में साबुन घोल, उसमें दो चार चावल पोदीने (पीपरमेन्ट) का सत्त डालकर, सिर पर थोड़ा-थोड़ा पानी देकर मलने से २-४ दिनों में सिर की कृमियां (ढील) मर जाती हैं।

८. **वमन बंद करने के लिये**—पोदीना आधा तोला, सेंधानमक २ रत्ती पानी में पीसकर दो चार बार पिला दें। बस, वमन बन्द हो जायेगी।

९. **बालामृत बटी**—पोदीना की हरी पत्ती १ तोला, तुलसी की हरी पत्ती १ तोला, हर्रे का छिलका १ तोला, नागरमोथा १ तोला, निसोथ की छाल १ तोला, अतीश ३ माशे—सबको पीस जरा जल से १-१ रत्ती की गोली बना लें। मात्रा के दूध या शहद में १ से ६ गोली तक दें। इससे बालकों का ज्वर, श्वास, कास, वमन, अतिसार तथा दाँत उठने के समय के सभी उपसर्ग आराम होते हैं। छोटे बच्चों को नित्य प्रति सुबह शाम और दोपहर को १-१ गोली देते रहने से बच्चे रोगों से बचे रहते हैं। दूध अच्छी तरह हजम हो जाता है तथा वे दिन दूनी रात चौगुनों बढ़ते रहते हैं।

१०. **प्रसूतिका ज्वर पर**—पोदीना का स्वरस १ से तोले तक जरा सा नमक डाल, गरमकर प्रसूति ज्वर वाली स्त्री को देने से बहुत फायदा होता है।

११. कफ या फायलेरिया की सूजन पर—पोदीने को सिरका में में पीस, गरम कर लेप करने से कफ की सूजन, फायलेरिया की सूजन, चोट मोच की सूजन तथा उठते हुए घाव की भी सूजन बिखर जाती है।

१२. छाती और फेंफड़े का जमा हुआ कफ निकालने के लिये—पोदीने १ तोले को १-२ अंजीर के साथ पीसकर दिन में तीन-चार बार खिलाते रहने से ३-४ दिनों में फेंफड़े और सीने का कफ निकल जाता है।

१३. बदन का कालादाग दूर करने के लिये—ताजा पोदीना को शराब में पीसकर काले दाग पर लेप करने से दाग दूर हो जाता है।

१४. चूहे के विष पर—चूहे के काटे हुए स्थान पर पोदीने की लुगदी का लेप करने से चूहे का विष नष्ट हो जाता है।

१५. आमाशय की खराबी पर—आमाशय की खराबी से जो पागलपन, बेचैनी और उबकाइयां उत्पन्न होती है, उन्हें दूर करने के लिये—पोदीने के १० तोले गुनगुने (थोड़ा गर्म) रस में ९ माशे शहद और ४ माशे नमक मिलाकर पिला दें। बस, वमन होकर आमाशय के सारे दोष निकल जायेंगी और सारी शिकायतें दूर हो जायेंगी।

१६. सिकंजबीन पोदीना—पोदीना शुष्क २ तोले को ४० तोले पानी में उबालें। आधा शेष रहने पर उतारकर छान लें। फिर इसमें २० तोला नीबू का रस और ४० तोला खांड़ (चीनी) मिलाकर शर्वत की चाशनी बनाकर रख लें।

मात्रा—२ तोले को २ तोले जल में मिलाकर पिलायें।

गुण—इससे बढ़ा हुआ पित्त कम होता है। आमाशय और पाचन संस्थान के रोग-अग्निमांद्य, अजीर्ण, पेट फूलना, वमन, अतिसार आदि विकार दूर होते हैं।

१७. शर्बत पोदीना—पोदीना का स्वरस तथा लालराई प्रत्येक ९० माशा, फिटकरी बारीक पीसी हुई ४½ माशा, शराब ३५ तोला ५ माशा—इन सबको ७० तोले जल के साथ मंद आग पर पकायें। आधा शेष रहते पर उसमें ३२ तोला ७ माशा शक्कर मिलाकर शर्बत की चासनी बना लें।

मात्रा—४ से ६ तोले तक।

गुण—यह दीपक, पाचक एवं अजीर्ण नाशक है।

१८. अर्क पोदीना—ताजा हरा पोदीना २ सेर कुचलकर (बिना पानी दिये) भभके द्वारा अर्क खींच लें। एक बोतल इस अर्क में १ पौंड मृतसंजीवनी सुरा या रेक्टीफाइड स्प्रीट तथा डेढ़ तोला पीपरमेन्ट का सत्त और डेढ़ तोला अजवायन का सत्त मिलाकर रख लें।

मात्रा—५ से १० बूंद तक।

गुण—वमन, पेट दर्द, दस्त और हैजे में भी तुरन्त लाभ होता है।

१९. कुर्स (गोली) पोदीना—पुदीना सुखा १ तोला, काली मिर्च ६ माशा तथा अजवायन, सोंठ, वायवीडग और लौंग ३-३ माशे, सेंधानमक १ तोला-सबको महीन पीस जल से ४-४ रत्ती की गोलियां बना १ से २ गोली खायें। यह दीपक, पाचक और अजीर्ण नाशक हैं।

२०. स्त्री रोग पर—पोदीने के रस को २ तोले की मात्रा में गर्म कर दिन में २-३ बार पिलाते रहने से हिस्ट्रिया, मासिक धर्म के समय कमर तथा पेट की पीड़ा तथा रजःस्राव बिल्कुल न होना, या कम होना आदि बहुत सी शिकायतें दूर होती हैं।

———

चुकन्दर

चुकन्दर एक प्रकार का कंद शाक है। इसके पौधे शलगम की तरह होते हैं। मगर इसका कंद लाल रंग का होता है। इसको काटने से लाल रंग का पानी निकलता है तथा इसके अन्दर चक्करियां नजर आती हैं। चुकन्दर सफेद रंग का भी होता है। यह शलगम की ही एक जाति है।

इसे संस्कृत में—रक्तगुञ्जन। हिन्दी में—चुकन्दर। बंगला में—विटपलंग, पलंग साग। उर्दू में—चुकन्दर। फारसी में—चुकन्दर। अंग्रेजी में—बीट (Beet) आदि कहते हैं।

इसके पत्ते मूत्रल, विरेचक, सूजन को दूर करने वाले और सिर-दर्द, लकवा, यकृत तथा तिल्ली की बीमारियों में और कान-दर्द में लाभदायक होते हैं। इसके बीज कड़वे, मूत्रल, कफ निःसारक, शान्तिदायक, पेट के अफरे को मिटानेवाले, ऋतुस्राव नियामक तथा सूजन को दूर करनेवाले होते हैं। इसके बीजों से तेल निकाला जाता है। यह दर्द पर मालिश करने से लाभ पहुँचता है। इस इसका कंद मीठा, सूजन में लाभदायक और मानसिक कष्टों में लाभकारी होता है। इसके ताजे पत्तों को पीस, गरमकर मोच पर लगाने से लाभ होता है।

रसायनिक विश्लेषण—

चुकन्दर के कंद में एक प्रकार की शक्कर (चीनी) पायी जाती है। अगर व्यापारिक तरीके पर इसे तैयार किया जाय, तो गन्ने (ऊख) के शक्कर से सस्ती पड़ती है। पर, गन्ने की शक्कर जैसे—इसमें गुण नहीं होते हैं। गन्ने की चीनी जैसा हृदय के लिये पौष्टिक है—वैसी यह नहीं होती है।

चुकन्दर में प्रतिशत ८३.८ जल, १.७ प्रोटीन, L०.१ वसा, ०.८ खनिज, १३.६ कार्बोहाईड्रेट, ०.२० कैलशियम, ०.०६ फास्फोरस, १.० लोहा, विटामिन ए सूक्ष्म, विटामिन बी ७७ यु०, विटामिन सी L८८ यु० होते हैं।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोगों को आगे दिया जा रहा है—

१. सूजन पर—इसके पत्तों के रस में शहद मिलकर या यों भी सूजन पर लगाने से सूजन बिखर जाती है।

२. आग से जले पर—इसके पत्तों का काढ़ा बना ठंढा करके आग से जले स्थान पर डालने से लाभ होता है।

३. कान के दर्द पर—चुकन्दर के पत्तों का रस निकाल गुनगुना (थोड़ा गर्म) करके कान मे डालने से कान की सूजन और दर्द में लाभ होता है।

४. दिमाग की खराबी पर—इसके पत्तों या जड़ के रस को नाक में टपकाने से दिमाग की खराबी दूर होती है तथा मिर्गी में भी लाभ पहुँचता है।

५. आधा शीशी पर—इसकी जड़ का रस नाक में टपकाने से आधा-शीशी (अर्ध कपारी) दूर होती है।

६. दाँत के दर्द पर—चुकन्दर पत्ते या जड़ के रस का अथवा इनके काढ़े का कुल्ला करानें से दाँत का दर्द सदा के लिये मिट जाता है।

७. यकृत और तिल्ली की सूजन पर—चुकन्दर के कंद की राई और सिरके के साथ पकाकर अथवा चुकन्दर को भूंभल में पका भुर्ता बना, राई और सिरका मिलाकर खाने से यकृत (लीवर) और तिल्ली की सूजन बिखर जाती है।

८. अथवा—गरम मसालों के साथ इसकी तरकारी बनाकर भरपूर खाने से भी तिल्ली की सूजन बिखर जाती है।

९. सिर के गंज पर—चुकन्दर के पत्तों का रस निकालकर बाल-गिरे स्थान पर मालिश करते रहने से बाल पुनः उग आते हैं।

१०. काम शक्ति वर्धनार्थ—चुकन्दर के कंद की शाक बनाकर लगातार कुछ महीने खाने से कामेन्द्रिय शक्ति बलवान हो जाती हैं।

११. दाद, व्यंग और झांई पर—इसके पत्तों के रस में शहद मिलाकर मालिश करने से दाद, व्यंग और मुख की झांई में लाभ होता है।

१२. हाथ-पांव फटने पर—चुकन्दर के पत्तों के क्वाथ में हाथ-पैर डूबो कर रखने तथा मालिश करने से हाथ-पैर का फटना बन्द हो जाता है।

घुईयां (अरबी)

घुइयां कंदा की जाति हैं। जिसे गाँवों में पेकची भी कहते हैं। इसके पत्ते कंदा सा ही लेकिन उससे छोटे होते हैं। कंदा का कंद एक पौधे में ही लम्बा और मोटा होता है, पर इसके एक पौधे की जड़ में अदरख सरीखा बहुत से छोटे-छोटे कंद बैठते हैं। कंदा पर फूल नहीं आता है—लेकिन पेकची पर पीले फूल की बाल निकलती है, जो बहुत सुगन्धित होती है। इस फूल की तरकारी बहुत स्वादिष्ट होती है।

इसे संस्कृत में—आलुकी, आशुकचु। हिन्दी में—घुइयां, अरबी, अरुई, कारदा, कांबा, कचालु आदि। बंगला में—कचू, कोचू। मराठी में—अलू। गुजराती में—अलवी और लेटिन में—कोलोकेसिया, एन्टिक्वोरम आदि कहते हैं।

इसके कंद, डंठल, पत्ते और फूल सब की तरकारी होती है। इसके पत्ते और डंठलों में चूने के आक्सलेट (Oxalate of lime) की और कंद में स्टार्च की अधिकता पाई जाती है।

घुइयां स्निग्ध, गुरु, वल्य, स्तन्य, हृद्गत, कफ नाशक, विष्टंभ-कारक एवं रक्तपित्त हर होता है। घुइयां श्वेत और काली दो तरह की होती है। श्वेत को ही घुइयां, अरुई या पेकची कहते हैं। काली को कंदा कहते हैं। इसका पत्ता दाहजनक और मुँह काटने वाला होता है। इसका कंद भी मुँह काटता है, इसलिये खटाई डालते हैं।

अरुई में प्रतिशत—७३·१ जल, ३·० प्रोटीन, ०·१ वसा, १·७ खनिज, २२·१ कार्बोहाईड्रेट, ०·०४ कैलशियम, ०·१४ फास्फोरस, २·१ लोहा, ४० यु० विटामिन ए, ८० यु० विटामिन बी, सूक्ष्म विटामिन सी और २९ कैलोरी प्रति आधी छटांक होती है।

यूनानी मत से अरुई शरीर को मोटा करनेवाली, खाँसी को लाभ पहुँचाने वाली मलरोधक और वीर्य को गाढ़ा करनेवाली है। इसका स्वभाववादी को बढ़ानेवाला तथा कठिनता से हजम होने वाला है। दालचीनी, लौंग, अजवायन, मरीच आदि पाचक मसालों को डालकर इसकी तरकारी बनाने से यह शीघ्र हजम हो जाती है।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोग आगे दिये जा रहे हैं—

१. खून के बहने पर—इसके कोमल पत्तों में से रस निकालकर लगाने व पिलाने से रक्त वाहिनी शिराओं से निकलता हुआ खून बंद हो जाता है। इस रस को घाव पर लगाने से घाव भी शीघ्र भर जाती है।

२. सूजन पर—काली अरबी के पत्ते तथा उसकी डंडियों का रस निकालकर उसमें नमक मिला; जरा गर्म कर लेप करने से गांठ और पेशियों की सूजन बिखर जाती है।

३. सिर की गंज पर—काली अरबी के कंद का रस निकाल कर सिर पर मालिश करने से बालों का गिरना बंद हो जाता है तथा नवीन बाल उगने लगते हैं।

४. जहरीले जानवरों के डंक पर—हड्डा, बिर्नी · छिउकी आदि जहरीले कीड़ों के काटने पर झट इसका रस (पत्तों या डंडियों का) निकाल कर मल देना चाहिये। इससे डुंक में शान्ति पहुँच जाती है।

५. खूनी बवासीर पर—काली अरबी के पत्तों और डंडियों का रस निकाल कर पिलाने से खूनी बवासीर में लाभ होता है।

६. उदर तथा आन्त्र कृमि पर—जंगली घुइयां की जड़ को सुखा जलाकर रख बना लें। इस राख में से ३ या ६ माशे लेकर थोड़ पानी में घोल छानकर सुबह शाम पिला दिया करें। कुछ दिनों में उदर और आन्त्र की कृमियां नष्ट हो जायेंगी।

७. फोड़ा फोड़ने के लिये—जंगली कंदा के डंठल की राख को तेल में मिलाकर लेप करने से फोड़ा फूट जाते हैं।

८. भगंदर की अनुभूत दवा—श्री डा० शं० नारायण बाघ ने "आरोग्य-मन्दिर" (वर्ष २१, अंक २) में अपना अनुभव प्रकाशित कराया था कि वे स्वयं इस रोग से कई वर्षों से पीड़ित थे। उन्होंने एक मास तक अपने आहार में अरबी (कांदा) का विशेष प्रयोग किया था। वे इसके पत्तों की भुँजिया बनाकर तथा डंडियों की शाक बनाकर भात-रोटी के साथ खाते थे। घृत और दूध का सेवन अधिक करते थे। डंठलों की ऊपरी छाल को उतारते नहीं थे। इसकी शाक में लहसुन, मसाला आदि मजे में डाला करते थे। खटाई के लिये इमली के पत्तों को पीसकर या कोकम (सिमाक) की खटाई डाला करते थे। इस प्रकार प्रातः सायं वे भोजन में इसकी शाक का व्यवहार महीनों तक करते रहे तथा रोग मुक्त हो गये। "धन्वन्तरि के सौजन्य से"

कँवाच

कँवाच को गाँवों में कवाछ कहते हैं। यह जंगली और बागी दो तरह की होती है। जंगली में दाह पैदा करनेवाले रोयें होते हैं। पर, जंगली कँवाच के बीच बागी से अधिक गुणकारी होते हैं। बागी कँवाच भी दो तरह के होते हैं। एक में कुछ रोयें होते हैं और दूसरे में बिल्कुल रोयें नहीं होते हैं। इसकी तरकारी बनायी जाती है, जो बड़ी ही पुष्टिकर होती है पर, यह रुचिकर बहुत कम होती है। जिससे इतनी अधिक गुणाकारी तरकारी को भी लोग नापसंद कर देते हैं। इसकी फलियों को उसीज कर भुर्ता भी बनाया जाता है। भुर्ता तरकारी की अपेक्षा अधिक रुचिकर होता है।

इसे संस्कृत में—कपिकच्छ, आत्मगुप्ता, ऋष्यप्रोक्ता, दुःस्पर्शा आदि। हिन्दी में—कंवाच, कमाच, कौंच, खजोहरा, कवाछु आदि। बंगला में—आलकुशी, विच्छोटि, कामचा। मराठी में—कुहिली, खाज कुहली। गुजराती में—कौंचा, कवचा। अंग्रेजी में—काउ हेज (Cow hage) आदि कहते हैं।

कँवाच गुरु, स्निग्ध, मधुर, तिक्त, विपाक में मधुर, उष्णवीर्य, त्रिदोष शामक (विशेषतः वात पित्त), वृष्य, शीत-पित्त, व्रण, रक्त-पित्त आदि नाशक है। औषधि कार्य में घरेलू (बागी) कँवाच की अपेक्षा जंगली कँवाच का ही उपयोग करना चाहिये।

कँवाच के बीजों में राल, टेनिन, स्नेह द्रव्य और कुछ मेगनीज भी पाया जाता है। बीजों की गुदी की अपेक्षा ऊपर के छिलकों में मेगनीज कुछ अधिक होती है।

इसके कुछ उपयोगी प्रयोगों को आगे दिया जा रहा है :—

१. बवासीर पर कश—कँवाच की पुरानी जड़ को छायें में सुखाकर बारीक पीसकर रख लें। इसमें से थोड़ा सा चिलम में

रखकर रोगी को पिलायें। तीन बार के सेवन में ही दोनों प्रकार की बवासीर नष्ट हो जाती है।

२. **पुरुषत्व वृद्धि के लिये**—कंवाच के बीज का चूर्ण, तालमखाने के बीज का चूर्ण और मिश्री सम भाग मिलाकर कर रख लें। २-३ माशे की मात्रा में सुबह-शाम धारोष्ण दूध से सेवन करने से पुरुषत्व की वृद्धि होती है।

३. **वीर्य की अशक्ति पर**—कंवाच के बीजों के चूर्ण में सम भाग गोखरु का चूर्ण मिला लें। फिर इन दोनों के बराबर मिश्री पीस-कर मिला लें। मात्र ६ माशे से १ तोल तक सुबह-शाम दूध के साथ लेते रहने से वीर्य की अशक्ति दूर होकर पुष्टि होती है एवं शरीर में नूतन बल का संचार होता है।

४. **पुरुषत्व तथा काम वृद्धि के लिये**—कंवाच के बीजों का चूर्ण १॥ तोले, जायफल, जावित्री, बला बीज प्रत्येक ३-३ तोले, देशी कपूर १ तोला, केशर आधा तोला-सब को कूटपीस छानकर रख लें।

मात्रा—२ रत्ती शहद में मिलाकर प्रतिदिन सुबह को देते रहें। इससे पुरुषत्व तथा काम-शक्ति की वृद्धि होकर स्तम्भन भी होता है।

५. **बल-बर्धक क्षीर**—कंवाच के बीजों की गुदी और गेहूँ सम-भाग लेकर जवकूट (मोटा) चूर्ण बनाकर रख लें। इसमें से ४ तोले चूर्ण को आध सेर दूध में पकायें। जब क्षीर सी बन जाय तो ४ तोले मिश्री तथा २ तोला घी मिला नित्य प्रातःकाल सेवन करने से ४० दिनों में वीर्य क्षीणता दूर कर पुरुष को मस्ताना बना देती है।

६. **बंद या गांठ पर लेप**—कंवाच के बीजों को पानी के साथ घिसकर थोड़ा गरमकर गाढ़ा २-३ लेप करने से बंद या गांठ या तो बैठ जाती है अथवा फूट जाती है।

७. **कम्पवात पर**—५ तोले कॆंवाच की मोटी-मोटी जड़ लेकर कुचल डालें तथा १ सेर पानी में पकायें। एक पाव पानी शेष रहने पर उतार छानकर १ पाव कड़ुवा तेल मिलाकर आग पर तैल सिद्ध कर ले। इस तैल की मालिश से कम्पवात में लाभ होता है।

८. **स्तम्भन के लिये**—स्त्री संभोग के समय कॆंवाच की जड़ को मुख में रख रस चूसते रहने से स्तम्भन होता है।

९. **त्वचा की शून्यता पर**—जंगली कॆंवाच के रोमों को घृत या वेसलिन में मिलाकर लगाने से त्वचा की शून्यता पर लाभ होता है।

१०. **उदर-कृमि पर**—कॆंवाच के पत्तों को कालीमिर्च के साथ पानी में पीस छानकर कुछ दिनों तक पिला देने से उदर के कृमि नष्ट हो जाते हैं।

११. **रोयें की करामात**—अगर कोई भीड़ आक्रमण कर रही हो या किसी को कहीं से भगाना हो—तो अनुकूल हवा होने पर भीड़ में कवाच के रोयें को छिड़क दें। बस, भीड़ शरीर खुजलाते हुए भाग चलेगी। अगर किसी को कहीं से भगाना हो तो उसकी उसकी बैठने की जगह या सोने के बिस्तरे पर थोड़ा सा कॆंवाच का रोआं बिखर दें। बस, देह में लगते ही वे वहां से भाग चलेंगे।

१२. **रोयें का प्रतिकार**—अगर भूल से या किसी भी कारण से कॆंवाच के रोयें शरीर में लग जायें तथा जलन देने लगें तो शरीर के सब कपड़े हटाकर सारे शरीर को आग से तपा दें तथा धूल में खूब लोटा दें अथवा गोबर घोलकर शरीर में मलवा दें। गोबर गाय का होना चाहिये। गोबर में मिट्टी भी मिला सकते हैं।

———